SOME PAGES IN THE
ORIGINAL CONTAIN
FLAWS AND OTHER
DEFECTS WHICH
APPEAR ON THE FILM

Lawson

మాతృబోధిని

Madras, 1925

Record no. 416

Lawson

Mātṛbōdhini

Madras, 1925

Record no. 416

SUNDARAYYA VIGNANA KENDRAM
1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampalli
Hyderabad – 500 044, Andhra Pradesh, India

Bibliographic Record Target

Lawson.

మాతృబోధిని / Mrs. Lawson ; translated into Telugu by S. Z. Devadattu.- Madras : Christian Literature Society for India, 1925.

iv, 57 p. ;19 cm.

Record no. 416

Lawson.

Mātṛbōdhini / Mrs. Lawson ; translated into Telugu by S. Z. Devadattu.- Madras : Christian Literature Society for India, 1925.

iv, 57 p. ;19 cm.

Record no. 416

35 mm microfilm

Image placement: IA IIA IB IIB   Date filming began:

Short Talks
o Indian Mothers

మాతృబోధిని

Mrs. LAWSON

Translated into Telugu

BY

S. Z. DEVADATTU

...TY FOR INDIA

...n Colombo

[Price 4 As

SHORT TALKS TO INDIAN MOTHERS

మాతృబోధిని

లాసన్ దొరసానమ్మగారు బిడ్డలను పోషించుటనుగూర్చి
ఇండియను తల్లులకు చెప్పిన కొన్ని మాటలు

ఎస్. జడ్. దేవదత్తుగారిచే
ఆంధ్రీకరింపబడినది

THE CHRISTIAN LITERATURE SOCIETY FOR INDIA

MADRAS ALLAHABAD RANGOON COLOMBO

1925

విషయసూచిక

పుట

మాతృబోధిని

1 అధ్యాయము

ఆరోగ్యముగల బిడ్డల పరామర్శ

తల్లిపాలు.

చంటిబిడ్డలకు దేవుడనుగ్రహించిన ఆహారము తల్లిపాలే గనుక ఆరోగ్యదశలోనుండు తల్లియొక్క పాలకంటె శ్రేష్ఠమైన యాహారము మరియొకటి లేదని చెప్పవలెను. కాబట్టి సాధ్యమైనంతవరకు ప్రతి తల్లియు తన బిడ్డకు పాలియ్యవలెను. అవి సులభముగా అరుగుదలయగుట మాత్రముగాక బిడ్డ పోషణకు కావలసిన పదార్థములన్నియు అందులో ఇమిడియుండును. అవి నిర్దోషమైన అప్పటము పాలు. మొదటిదినము తల్లికి ముర్రుబాలు మాత్రమే యుండినను అవి బిడ్డకు శ్రేయస్కరమైనవి గనుక పుట్టిన దినము సహితము చేతనైనంతమట్టుకు బిడ్డ తల్లిపాలు కుడుచునట్లు చేయవలెను. ఇవి ముర్రుబాలుగా నుండినను బిడ్డకు ధారాళముగా భేదియగునట్లు చేయును గనుక ఆముదమును వాడుకొనవలసిన యవసరముండదు. కాబట్టి బిడ్డకు ఈ పాలిచ్చుట ఎంతో శ్రేష్ఠము. ఆముదమువల్ల బహు త్వరగా భేదియగును గనుక వాని బలముకొరకై నిలువయుండవలసిన పదార్థము సహితము బయటపడును. అందువల్ల చంటి

బిడ్డకు పలుమారు ఆముదమునిచ్చుట మంచిది కాదు. మరియు తల్లియొక్క రొమ్ము శుభ్రముగా నుండక మైలగా నుండిన యెడల బిడ్డయొక్క నోరు పుండుకావచ్చును. కాబట్టి బిడ్డ కుడుచుటకు ముందుగా తల్లి తన రొమ్మును శుభ్రమైన నీళ్లతో బాగా కడిగి శుద్ధిగా నుంచవలెను.

పలుమారు పాలిచ్చుటవల్ల బిడ్డ బలము పొందనేరడు గాన బిడ్డ యేడ్చినప్పుడెల్ల పాలియ్యక ఒక క్రమము ననుసరించి యిచ్చుట ప్రాముఖ్యమైన సంగతి. మూడుగంటల కొకపర్యాయము పాలిచ్చుట చాలా మంచిదిగాని కనీసము రెండు గంటలైనా వ్యవధి యుండవలెను. చంటిబిడ్డ కడుపుకు కూడ విశ్రాంతి కావలసియున్నది. కాబట్టి ఆ మధ్యకాలములో కడుపు విరామముగా నుండుటవల్ల మరియొకసారి పాలు త్రాగునప్పటికి వానికి బాగా ఆకలిపుట్టి కడుపార త్రాగగలడు.

బిడ్డ పెరిగి వృద్ధియగుట కవసరమైన పదార్థములన్నియు తల్లిపాలలోనే ఇమిడియున్నవి గనుక కనీసము ఏడెనిమిది నెలలవరకైనను వానికి తల్లిపాలే ఇయ్యవలెను. ఇష్టమైతే బాగుగా కాచి చల్లార్చిన నీళ్లుతప్ప మరేమియు వాని కియ్యకూడదు. ఇవి మాత్రము వాడు త్రాగగలిగినన్ని యిచ్చుట మంచిదే.

ఏడెనిమిది నెలలవరకు బిడ్డను పోత లేక బుడ్డిపాలతో పెంచుట:—

ఏదో ఒక కారణముచేత తల్లికి పాలులేకుండపోయి పాలియ్యగలిగిన వేరొక స్త్రీ దొరకనియెడల బిడ్డకు బుడ్డి

పాలైనను పోతపాలైనను పోయవలసివచ్చును. అట్టి సమయములో మన చేతనైనంతమట్టుకు బిడ్డను జాగ్రత్తగా చూచుకొనవలెను. అప్పుడు పితికిన మంచి ఆవుపాలుగాని మేకపాలుగాని వాడుకొనుట మంచిది. బిడ్డ కేవలము చంటిబిడ్డగా నుండినయెడల బాగుగా కాచి చల్లార్చిన నీళ్లు కొంచెముగా నందులో కలిపి యిచ్చుట ఉచితము. ఇందుకు తోడుగా ఆ పాలలో కొంచెము సోడియం సిట్రేట్ (Sodium Citrate) కలిపితిమేని బిడ్డ బహు సులభముగా ఆపాలు అరిగించుకొనగలడు. కాబట్టి నీకు దగ్గరగానుండు ఆస్పత్రికిపోయి యీ సోడియం సిట్రేట్ కొంచెము సంపాదించుకొని దగ్గర నుంచుకొనుము. ఒక కోపా పాలలో రెండణాల వెండిరూక మీద పట్టగలిగినంత సోడియం సిట్రేట్ వేసి కొంచెముగా నీళ్లు పోసి బాగా కలిపి యియ్యవలెను. బిడ్డ బాగా ఉండినయెడల నీళ్లు కలుపుట మానివేసి పాలలో సోడియం సిట్రేట్ మాత్రము కలిపి యియ్యవలెను. ఈ సోడియం సిట్రేట్ సహితము క్రమేణ తగ్గించుచు తుదకు బిడ్డకు ఎనిమిది తొమ్మిది నెలలయ్యేటప్పటికి దానిని పూర్తిగా మానివేసి వానికి కలితిలేని అప్పటము పాలుమాత్ర మియ్యవలెను. ఈ పాలు త్రాగునప్పుడు బిడ్డ జబ్బుపడినయెడల అది యెక్కువకాకముందే వాని నొక డాక్టరుకు చూపి, వానికి ఫలాని ఆహారమియ్య వచ్చునని ఆయన కనిపెట్టి చెప్పగలిగేవరకు ప్రతిదినమును ఆలాగు చేయుచుండవలెను.

ఏడెనిమిది నెలల తర్వాత బిడ్డను పోషించు విధము.

నీ బిడ్డకు తొమ్మిది నెలలయ్యేటప్పటికి వాడు పాలు కాని వేరే పదార్థములు తినునట్లు చేయవలెను. సాధారణముగా నట్టి బిడ్డలకు గంజి మంచి ఆహారము గనుక మొదట పాలు కలిపిన గంజి యిచ్చుచు క్రమేణ గంజి యెక్కువచేసి పాలు తగ్గించుచు రావలెను. బియ్యపు గంజిగాని గోధుమరవ గంజిగాని సగ్గుబియ్యపు గంజిగాని ఉపయోగించవలెను. అది బాగా ఉడికించి కొంచెముగా పాలు చక్కెర కలిపి యియ్యవలెను.

అప్పుడు పెట్టిన కోడిగుడ్డు మరియొక మంచి ఆహారమై యున్నది. మొట్టమొదట ఒక గుడ్డులోని తెల్లజెనలో సగమున్ను, కొంత కాలమునకు ఆ తెల్లజెన అంతయును, తుదకు గుడ్డంతయును (అనగా తెల్ల పచ్చ జెనలును) క్రమేణ హెచ్చించుచు పిల్లవానికి ఒక సంవత్సరము పడేటప్పటికి దినమునకు ఒక గుడ్డువంతున ఇయ్యవలెను. ఆ గుడ్డును తయారు చేయవలసిన విధమేమనగా, ఒక చిన్న బోలు (పాత్ర) నిండా పొంగుచున్న నీళ్లు పోసి ఒక నిమిషమువరకు అనగా నవి పొంగి బుగ్గలెగయువరకును పొయ్యిమీద పెట్టి, తర్వాత కడగా తీసి, అందులో గుడ్డువేసి మూతమూసి, నాలుగైదు నిమిషములుండనిచ్చి బయటతీసి, ఒలిచి, దానితో కొంచెము ఉప్పు చేర్చి, పిల్లవాని కియ్యవలెను. అయితే ఆ గుడ్డు బాగా ఉడికి మృదువుగా నుండునట్లు చూడవలెను. మరియు తొమ్మిది నెలలు దాటినతరువాత బిడ్డకు మాంసపుచారు ఇచ్చుట చాలా మంచిది. మాంసపుచారు చేయు విధమెట్లనగా, కోడిపిల్ల

మాంసమును చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి, ఎముకలను నలగగొట్టి, ఒక చట్టిలో వేసి, ఉప్పు మిరియాలను చేర్చి, ఆ మాంసము మునుగునంత చన్నీళ్లను పోసి, చట్టికి మూతవేసి, సన్నని మంటతో పొంగించవలెను. తరువాత పొంగించకుండ నాలుగైదు గంటలవరకు ఉడికించి దించి వడకట్టవలెను. రసము చల్లబడినప్పుడు దానిమీద తేలిన కొవ్వును తీసివేయవలెను. రసము చిక్కనగానుండ నిష్టపడినయెడల దానిలో బియ్యముగాని, అర్రరూట్‌గాని, సగ్గుబియ్యముగాని, కోడిగుడ్డు పచ్చజెననుగాని కలుపవచ్చును. లేదా అది చల్లారనిచ్చి, గడ్డకట్టునట్లుచేసి, ఆ విధముగా ఉపయోగించవచ్చును.

అయితే ఇప్పుడు బిడ్డకు ఇయ్యకూడని చెడుపదార్థములనుగూర్చి చెప్పుదును.

సాధారణముగా మనవారు తమ బిడ్డలకిచ్చు పదార్థములలో మిక్కిలి చెడ్డవి రెండున్నవి. వాటిలో మొదటిది కాఫీ. మా పిల్లలకు కాఫీ యిచ్చుట వాడుక గనుక వారు దానివలన చావడములేదని చెప్పవచ్చును. అయితే కాఫీలో తినదగిన పదార్థమేమియు లేకపోవుటమాత్రమేగాక అందులో నొకవిధమైన విషమున్నది గనుక అది బిడ్డ యొక్క గుండెను ఎక్కువగా కొట్టుకొనునట్లుచేసి, వాని కడుపును చెడగొట్టి, నిస్సత్తువగలవానిగా చేయుచున్నది. కాబట్టి బిడ్డకు కాఫీ యియ్యనేకూడదు. మరియు కాఫీకి బదులుగా బిడ్డకు బలము కలిగించే యే యితర ఆహారమైనను ఇచ్చుచు వచ్చితివేని వాడెక్కువ బలముపొంది, యెక్కువ పుష్టిగాను ఆరోగ్యముగాను పెరుగుచున్నాడని చూడగలవు.

రెండవ చెడుపదార్థము కూరయని చెప్పవలెను. కూర చేయు చెడుగునుగూర్చి ఒక డాక్టరు చెప్పిన సంగతిని గమనించుడి. అదేమనగా, ఆయనదగ్గరకు ఒక స్త్రీ చాలా కాయిలాగానుండిన తన బిడ్డను తీసికొనివచ్చి, "అయ్యా, నా బిడ్డ భేదులతో కేవలము జబ్బుగా నున్నాడు. ఆరునెలలు పడినవెంటనే బిడ్డలకు మాంసము అన్నము తినిపించుట నా వాడుక. నాకిప్పటికి ఎనిమిదిమంది బిడ్డలు కలిగిరిగాని వారిలో ఆరుగురు చనిపోయిరి. మరల ఈ బిడ్డకూడ కాయిలాగా నున్నాడు" అని చెప్పెను. ఇందువల్ల పసిబిడ్డలకు మాంసముకూర మంచి ఆహారము కాదని ఒకరు చెప్పకుండనే గ్రహించగలము. కూరలో వేయబడు కారము, మసాలదినుసులు, మొదలగునవి బిడ్డ కడుపుకు సరిపడవు. మరియు బిడ్డకు పండ్లన్నియు వచ్చి వాడు మాంసమును నమలగలిగే వరకును ఉప్పుమాత్రము వేసి ఉడుకబెట్టిన మాంసమును సహితము వానికి తినిపించకూడదు. పండ్లన్ని వస్తేనేగాని మాంసము మొదలైన ఘనపదార్థములను నమలి అరిగించుకొనుటకు బిడ్డకు సాధ్యముకాదు గనుక అవన్నియు పూర్ణముగా వచ్చేవరకును మాంసము మొదలైన యాహారములు వానికియ్యకూడదని దేవుడే నిర్ణయించినట్లు మనము గ్రహించగలము.

దుస్తులు.

ఇది ఉష్ణదేశము గనుక దుస్తులనుగురించి అంతగా చెప్ప నగత్యములేకున్నను ఒకటి రెండు సంగతులను మాత్రము చెప్పి తీరవలెను. ఏమనగా బిడ్డయొక్క తలకు

బహు సులభముగా వేడిమి యెక్కును గనుక వానికి దళసరియైన ఉన్ని కుళ్లాయిలు వేయకూడదు. అయితే బిడ్డయొక్క కడుపును వెచ్చగా నుంచినయెడల వాడు ఉల్లాసముగా నుండును గనుక వాని కడుపును ఎప్పుడును ఉన్ని గుడ్డలతో కప్పియుంచవలెను.

స్నానము.

ప్రతిదినము బిడ్డకు స్నానము చేయించవలెను. అప్పటమైన కొబ్బరినూనె కొంచెముగా వాని దేహమునకు రాచి స్నానము చేయించుట చాలా మంచిది. దేహమునిండ నూనె రాచి అట్లే యుంచినయెడల దుమ్ము ఎక్కువగా పేరుకొని వాని దేహము త్వరగా మురికియగును గనుక ముఖ్యముగా రాత్రిపూట వాని దేహమునకు కొంచెముగా నూనెరాచి ప్రొద్దునే సబ్బువేసి వేణ్ణీళ్లతో వానిని బాగా కడుగుట మంచిది. ఆ వేణ్ణీళ్లు కేవలము వేడిమిగా నుండక నులివెచ్చగా నుండునట్లు చూచుకొనవలెను. వానిని స్నానము చేయించునప్పుడు మొదట నొక మృదువైన గుడ్డతో వాని దేహమునకు సబ్బురాచి శుభ్రమైన వేడినీళ్లతో కడిగిన తరువాత నొక పొడిగుడ్డతో (తువాలతో) వాని దేహమును బాగా తుడువవలెను. పగటిపూట బిడ్డ మైలచేసినయెడల వెంటనే వానిని కడిగి శుద్ధిచేయవలెను. లేనిపక్షమున వాని చర్మము కందియుండును. అట్లొకవేళ చర్మముపేలి కందినయెడల ఆ భాగమునకు కొంచెము నూనెగాని వాసెలీన్‌గాని రాచి యుంచవలెను.

నిద్ర.

బిడ్డలకు (ముఖ్యముగా చంటి బిడ్డలకు) నిద్ర కేవలము ప్రాముఖ్యమై యున్నది. బిడ్డ పగటిపూట నిద్రపోవుచుండినను ఒక క్రమము ననుసరించి రెండు లేక మూడుగంటల కొకతూరి వానిని నిద్రనుండి లేపి పాలియ్యవలెను. ఇట్లు కొంతకాలము చేసినయెడల కొద్ది దినములలోపలనే ఆ సమయమునకు సరిగా నిద్రనుంచి లేచుటకు వాడు అలవాటు పడును. కనీసము నాలుగైదు నెలలప్పుడు బిడ్డ క్షేమముగా నుండినయెడలను, వానిని తొందరచేయనియెడలను, వాడు రాత్రియందు బాగా నిద్రించును. బిడ్డ యొక్క పడకగదిలోకి గాలి బాగా వచ్చునట్లు చేయవలెను. సాధ్యమైనంతవరకు చీకటీగలు దోమలు వానిని తొందరపెట్టకుండునట్లు చూడవలెను.

విసర్జనములు.

చాలామంది బిడ్డలు దినమున కొకటికంటె నెక్కువ భేదులుచేయుట కద్దు. అయినను ప్రతిబిడ్డయు కనీసము దినమున కొకసారియైనను భేది చేయవలెను. బిడ్డ ఆరోగ్యముగాను క్షేమముగాను ఉండినయెడల దినమునకు రెండు మూడు భేదులు చేసినను చింతలేదు గాని దినమున కొక పర్యాయముకూడ భేదిచేయనియెడల మైల పేగులలో నిలిచినందున బిడ్డకు జ్వరమున్ను అతిసారమున్ను కలుగవచ్చును గనుక జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

బిడ్డను తూచి చూచుట.

అమెరికా ఇంగ్లాండు దేశములలో బిడ్డలను తూచి వారి వృద్ధిక్షయములు కనిపెట్టుట తల్లులకు ఒక ముఖ్యమైన వాడుక. అయితే ఈ తూకమువలని ప్రయోజనమును గుర్తించనందున హిందూదేశపు తల్లులు తమ బిడ్డలను తూచుట కిష్టపడరు. బిడ్డను చక్కగా పోషించి జాగ్రత్తగా పెంచినయెడల ప్రతి దినము వాని బరువు ఎక్కువగుచుండును. సాధారణముగా ఆహారము సరిపోనందుననో, పాలు తక్కువగా నిచ్చినందుననో, లేక పలుమారు పాలిచ్చి బిడ్డ కడుపుకు విశ్రాంతి లేకుండచేసి వానికి జబ్బు కలిగించినందుననో, బిడ్డ చిక్కిపోవునని గుర్తించవలెను. బలహీనముగానుండు బిడ్డలను తూచుట కేవలము మంచిది. నీ బిడ్డ ఎట్లుండినను వానిని కనీసము వారమున కొకపర్యాయమైనను తూచి చూచుట మంచిది. ఒకవేళ నీదగ్గర తగిన త్రాసులేనియెడల అది యుండే మరియొకరిదగ్గరకు పోయి వారమున కొకసారి నీ బిడ్డను తూచి చూడుము. తూకము ఎక్కువయగుట ఆరోగ్యమునకు సూచన.

పండ్లు పొడుచుట.

బిడ్డకు పండ్లు ఎప్పుడెప్పుడు వచ్చునది యీ క్రింది వివరములవల్ల తెలియనగును.

(1) ఏడు లేక ఎనిమిది నెలలలో క్రింది దవడ ముందు భాగములోని రెండు కొరుకుడు పండ్లు.

(2) ఏడున్నర లేక ఎనిమిది నెలలలో ఆ పండ్లకు పైగా నుండు పైదవడలోని రెండు కొరుకుడు పండ్లు.

(3) దాదాపు తొమ్మిదవ నెలలో క్రింది దవడలోని రెండు కొరుకుడు పండ్లు.

(4) పదియవ నెలలో వాటికెదురుగా పైదవడలోని రెండు కొరుకుడు పండ్లు.

(5) పన్నెండు పదమూడు నెలలలో క్రింది దవడలోని రెండు నమలేపండ్లు.

(6) దాదాపు పదునాల్గవ నెలలో వాటికెదురుగా పై దవడలోనుండు రెండు నమలే పండ్లు.

(7) పదహారు ఇరువది నెలలలో ఖాళీ స్థలములలో వచ్చెడి నాలుగు కోర పండ్లు.

(8) ఇరువది ముప్పది నెలలలో ఇంకా నాలుగు నమలే పండ్లు.

అప్పటికి బిడ్డకు మొత్తముమీద ఇరువై పండ్లు వచ్చియుండును గాని ఈ క్రమము ప్రకారము పండ్లు రాక చాలా ఆలస్యముగా వచ్చేటట్టుండగా డాక్టరుకు ఎరుకచేయుట మంచిది. ఒకవేళ బిడ్డకు తగిన పోషణము చేయకపోవుటవల్ల ఈ లోపము కలిగియుండవచ్చును. పిల్లలలో కొందరికి కేవలము సులభముగా పండ్లు వచ్చును గాని మరికొందరికి ఆ సమయమున జ్వరము భేదులు వచ్చి, బిడ్డను చాలా జబ్బుపరచి, కొన్ని దినములవరకు తొందర కలిగించుటయు కద్దు. కాబట్టి అట్టి

సమయములో ఎక్కువ యెండ తగలకుండ బిడ్డను నెమ్మదిగాను నిమ్మళముగాను ఉంచవలెను. మరియు వానికి మలబాధ కలుగునట్లు ఆముదమిచ్చి, తేలికయైన యాహారము పెట్టవలెను. పండ్లు పొడుచునప్పుడు కలుగు భేదులు కేవలము అపాయకరమైనవి గనుక ఎంతమాత్రమును వాటిని నిర్లక్ష్యము చేయకూడదు. ఎక్కువగా భేదులగుచుండినయెడల వాటినట్లే కానియ్యక మందులిప్పించి నిలుపవలెను.

2 అధ్యాయము

అంటువ్యాధులనుగురించిన సిద్ధాంతము

విషక్రిములనుగురించి.

ఈ క్రిములు అనేక రకములుగా నున్నవనియు, వాటిలో నెక్కువ కంటి కగుపడనంతటి చిన్నవిగా నున్నవనియు, మీరు వినియుందురు. అవి యితర పురుగులవలె లెక్కలేకుండ పుట్టి పెరిగి చచ్చిపోవుచున్నవి. అవి మన కంటి కగుపడకపోయినను వాటి మూలమున జరుగుచుండే ఆయా పనులనుబట్టి అవి యున్నవని మనము గ్రహించగలము. అవి పుట్టి యెంత త్వరగా నొక స్థలమునుండి మరియొక స్థలమునకు వ్యాపించుచున్నవో అను సంగతి గ్రహించితే మనము చాలా ఆశ్చర్యపడుదుము. వాటిలో కొన్ని గాలిలో బ్రతుకుచూ అంతటను వ్యాపించుచున్నవి. మరికొన్ని నీటిలోను, జంతువ్రల దేహములోను, మానవ దేహములోను, బ్రతికి వృద్ధిపొందుచున్నవి. అయితే వాటి వృద్ధికి కావలసిన ఆహారమును వెచ్చని స్థలమును దొరికినయెడల బహు శీఘ్రముగా నవియన్నియు అత్యధికముగా వృద్ధియై అంతటను వ్యాపించుచున్నవి వాటిలో కొన్ని చాలా అపాయకరమైనవిగా నున్నవి.

మనకు తెలిసిన వ్యాధులన్నియు చాలామట్టుకు ఇట్టి విషప్రాణులవలెనే వచ్చుచున్నవి గనుక ముఖ్యముగా రోగములను పుట్టించే విషక్రిములనుగురించి మనము తెలుసుకొనవలెను, కక్కువాయిదగ్గు కక్కువాయి పురుగువల్లను, అమ్మవారు అమ్మవారు పురుగువల్లను, కలరా కలరా పురుగువల్లను, పుట్టుచున్నవని గ్రహించవలెను. ఈలాగు ప్రతి వ్యాధికిని ఒక ప్రత్యేకమైన విషప్రాణి కారణమైయున్నది. ఉదాహరణముగా, కక్కువాయిదగ్గుగల పిల్లవానిదగ్గరకు మరియొక పిల్లవాడు పోయి వాని యూపిరి కొంచెముగా పీల్చుకొన్నను అందులోని విషప్రాణులు వాని దేహములో ప్రవేశించి వానికి కూడ కక్కువాయిదగ్గును పుట్టించుచున్నవి. అమ్మవారుపోసిన యొకనిదగ్గరకు మనము పోయినయెడల అతని చర్మపు పక్కులకు అంటుకొనియుండే లెక్కలేని అమ్మవారు పురుగులగుండ మనకుగూడ అమ్మవారు పోయుచున్నది. అందునుబట్టియే బాగున్న యొకడు అమ్మవారుపోసిన మరియొకనిదగ్గరకు పోకూడదని చెప్పుచున్నాము. మరియు కలరా, బంకభేదులు సహితము పెద్ద అంటువ్యాధులు గనుక వాటి విషయములో కూడ మనము జాగ్రత్తగా నుండవలెను. ఈ వ్యాధులు రోగుల మలములలోను వాంతిలోను ఉండు క్రిములవల్ల ఇతరులకు వ్యాపించుచున్నవి. ఇట్టి సందర్భములలో ఈగలనుగూర్చి జాగ్రత్త పుచ్చుకొనవలెను. అవి ఆ పెంటపైని వ్రాలినప్పుడు వాటి కాళ్లకును రెక్కలకును ఈ కలరా పురుగులెన్నియో తగులుకొనియుండును గనుక అవి వచ్చి మనము తినే అన్నముమీదగాని కూరమీదగాని వ్రాలినయెడల వాటి కాళ్లకుండెడి పురుగులు అన్నములో ప్రవేశించి మనము ఆ యన్నమును తినగా వెంటనే మనకుకూడ కలరా కలిగించును.

కాబట్టి యీగలు మనకు ప్రాణశత్రువులని గ్రహించి వాటిని పూర్తిగా నిర్మూలముచేయుటకు ప్రయాసపడవలెను. ఇవి తరుచుగా మురికి కాలువలలోను, మైలపడిన పెంటదొడ్లలోను, పేడదిబ్బలలోను వృద్ధిపొందుచుండును గనుక నీ ఇంటి సమీపములో నిట్టి మురికిపట్టులుండినయెడల అందులోని యీగల ద్వారా నీ కపాయము తప్పదని గ్రహించి జాగ్రత్తగా నుండుము. మరియు గాలిదుమ్ములోగూడ ననేక విష ప్రాణులు కొట్టుకొనిపోవుచున్నవి. లెక్కలేసి జనులు తిరుగుచుండు రోడులలోని దుమ్ములో ఎన్ని విధములైన అంటువ్యాధి క్రిములుండునో ఎవరికెరుక? దృష్టాంతముగా మద్రాసులోని యే డాక్టరును అడిగినను వర్షము కురువక రోడులలో దుమ్ము విశేషముగానుండు కాలములోనే యెక్కువమందికి ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, దగ్గుపడిసెము, మొదలగు కాయిలాలు వచ్చునని చెప్పును. ఈ దుమ్ము మన ఊపిరిగొట్టములో ప్రవేశించిన యెడల నసపుట్టి దగ్గువచ్చును.

చలిజ్వరము సహితము ఒక విధమైన దోమకాటువల్ల వచ్చుచున్నది. ఎట్లనగా అది ఒకని కుట్టినప్పుడు తనలోనుండు చలిజ్వరపు పురుగును వాని దేహములో విడుచుటనుబట్టి ఆ పురుగుద్వారా వానికి జ్వరమువచ్చును. అందువల్ల చలిజ్వరము ప్రబలముగానుండు చోట్ల నివసించువారు దోమకాటునుండి తప్పించుకొనుట చాలా మంచిది.

ఆరోగ్యవిషయమైన జాగ్రత్త.

మొట్టమొదట ఇంటిలోపటి వెలుపటి శుద్ధినిగురించి నీవు శ్రద్ధ వహించుట అగత్యము. నీ ఆవరణములలో ఎక్కడను

ఈగలకు ఆధారములేకుండ చేయవలెను. కాబట్టి అన్నము వగైరాలు అందులో పారవేయవద్దు. మురికి కాలువలను పలుమారు నీళ్లతో కడిగించుచు, పాయిఖానాను (పెంటదొడ్లను) తరుచుగా శుద్ధిచేయించుచు రావలెను. ఇంటిలోని వారందరును పాయిఖానాలోనేతప్ప మరెక్కడను మైల చేయకుండునట్లు నేర్పవలెను. దొడ్డికి పోజాలని పసిబిడ్డలుండినయెడల వారొక పాత్రలో మైలచేయునట్లు చేసి, పిమ్మట మూతవేసి, ఆ తరువాత దానిని పారవేసి, వెంటనే బాగా శుద్ధిచేయవలెను.

మరియు కాలుమడివల్ల గాలి చెడిపోయి అనారోగ్యము సంభవించును గనుక దొడ్డిలోతప్ప ఆవరణములో మరెక్కడను ఎవరైనను ఒంటికి పోయకుండ చూడవలెను. ఈగలు వృద్ధియగుటకు పశువులపేడ రొచ్చు ముఖ్యమైన స్థలములు గనుక నీ యింటిలో ఒక ఆవు ఉండెనేని దాని పాకలో పేడగాని రొచ్చుగాని లేకుండచేసి యెప్పటికిని ఆ స్థలమును శుద్ధిగా నుంచవలెను. కొంకిపురుగు మొదలగు అంటువ్యాధిగల పురుగులు సాధారణముగా మురికిచోట్లనే వృద్ధియగును గనుక పిల్లలను వాటి బాధనుండి తప్పించవలయునంటే ఇంటి చుట్టుపట్ల బహు శుద్ధిగా నుంచవలెను.

మనము త్రాగు నీళ్ల విషయములోకూడ జాగ్రత్తగా నుండవలెను. నీళ్లకు బహు త్వరగా అంటు తగులును. కలరా సమయములో కలరా పురుగులు బహు త్వరగా నీటిలో కలియుచున్నవి. కాబట్టి మనము త్రాగేనీళ్లు బాగా పొంగబెట్టి చల్లార్చి త్రాగుట మంచిది. మరియు నీవు పాలు

ఉపయోగించుచున్నారుగదా? అవి నిర్మలమైనవని నీవు చెప్పగలవా? పాలిచ్చే ఆవు బాగున్నదా లేక ఏమైనా జబ్బుగా నున్నదా? పాలు పితుకువారు చేతులు కడుగుకొని పితుకు చున్నారా? వారు పాలు తెచ్చిన పాత్ర శుద్ధిగా నున్నదా? పాలు అప్పటముగా తెచ్చినారాలేక మైల నీళ్లుపోసి కలిపి తెచ్చినారా? ఈ విషయములనుగురించి నీకు అనుమాన మున్నయెడల పిల్లల క్షేమమునుగురించి జాగ్రత్త పుచ్చు కొన్న నీవు పాలు కాగబెట్టి వాడుకొనుము. అట్లు చేయు నిచో వారికి భేది, బంకభేది, కలరా మొదలైన అంటువ్యాధులు తగలవచ్చును.

వంట విషయమైన జాగ్రత్త.

అంటువ్యాధి పురుగులనుగూర్చిన సంగతిద్వారా వంట చేయుటలో ఎంత జాగ్రత్తగా నుండవలెనో గ్రహించియుం దువు. నీవు భుజించు ఆహారము కేవలము శుభ్రముగా నుంటేనేగాని అంటు తగిలినయెడల ప్రాణాపాయము వాటిల్లును. భోజనము చేయుకముందు నీ చేతులను శుభ్ర ముగా కడుగుకొని వంట మొదలుపెట్టుము. అటుతర్వాత మీరు భోజన పాత్రలు గిన్నెలు మొదలైనవి శుద్ధిగా కడుగ వలెననియు, భోజనము రుచిగాను శుచిగాను ఉండవలె ననియు, గమనించుడి. పులిసిన అన్నము నెప్పుడైనను తిన కూడదు. మన అన్నముపైన ఎప్పుడైనను ఈగలు వ్రాల కుండ చూడవలెను. ఈగల కాళ్లలో ఏ మైలయున్నదో మనకు తెలియదు గనుకను, అవి అతిత్వరలో గుడ్లుపెట్టుట

వల్ల అన్నము చెడిపోవును గనుకను, మనము బహు జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

ఉపద్రవము కలుగజేయు పురుగులు లేక ప్రాణులు.

దోమకాటువల్ల జ్వరము వచ్చునని చెప్పితిమి గనుక దోమలనుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రయాసపడుము. మరియు ఇక్కడ నల్లులబాధ మెండనికూడ నెరుగుదుము. ఈ నల్లులు కుష్ఠరోగముగలవారిని కుట్టిన తరువాత ఇతరులను కుట్టిన యెడల వారికికూడ ఆ రోగము అంటుకొనునని డాక్టరు చెప్పు చున్నారు గనుక నల్లులు లేకుండచేయు విషయములో ఎక్కువ జాగ్రత్త గలిగియుండుము. తగిన శ్రద్ధ వహించు కొన్నయెడల నల్లులులేకుండ చేయగలము. ఇంటికి పలుమారు సున్నము కొట్టించుటవల్లను, సామానులను వేడినీళ్లతో కడి గించుటవల్లను, ఫెనాయిల్‌తో అప్పుడప్పుడు ఇంటిని శుద్ధి చేయించుటవల్లను నల్లులు నిర్మూలమగును. నల్లులు పలు విధములైన వ్యాధులకు మూలమని యెరిగి వాటిని లేకుండ చేయుట మీ విధియై యున్నది. మరి కొన్నిచోట్ల ఎలుకల విషయము ప్రజలు కేవలము భయపడి ప్రతివారు కష్టపడి చేతనైనన్ని యెలుకలను చంపుచున్నారు. ఎందుకనగా ఈ ఎలుకలమీద పుట్టిన మిన్నల్లులవలన బొబ్బతెగులు (ప్లేగు) వ్యాపించును.

కడపటిదిగా ఇసుకలో పుట్టిన యీగలు సహితము ఒక విధమైన జ్వరమును కలిగించునట్లు చెప్పుచున్నారు గనుక వాటి విషయములోకూడ జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

అంటువ్యాధులు.

ఇప్పుడు నీ యింటిలోనే ఒకరికి ఏదో ఒక అంటువ్యాధి వచ్చినయెడల తక్కినవారినందరిని దాని బారినుండి తప్పించుట ఎట్లు?

మొట్టమొదట ఆ కాయిలా మనుష్యుని ప్రత్యేకముగా ఒక గదిలో ఉంచి, అతని దగ్గులోగాని తుమ్ములోగాని బయటికి వచ్చెడి పురుగులు తదితరులకు సోకకుండా చేయవలెను. అతనిదగ్గర పరామర్శించువారు ఇతరులవద్దకు పోవలసివచ్చినపుడు వారు ప్రతిసారి తమ దుస్తులను మార్చుకొనునట్లును, గదిలోనుంచి బయట వచ్చునప్పుడెల్ల తమ ముఖములను చేతులను అంటు పురుగులను చంపగలిగిన ఫెనాయిల్‌తో కడుగుకొనునట్లును, చేయవలెను.

నీ బిడ్డకు కక్కువాయిదగ్గు ఉండినయెడల వాడు అంతటను తిరిగి తన దగ్గుద్వారా ఆ పురుగులను ఇతరులకు గాలిలోనుండి వ్యాపింపకుండ చేయుటకై వానిని తక్కిన పిల్లలనుండి ప్రత్యేకించవలెను.

దగ్గుపడిసెమున్ను ఇన్‌ఫ్లూయెంజాయున్ను కేవలము అంటువ్యాధులు గనుక వారు దగ్గుటవల్లను, తుమ్ముటవల్లను, ఉమియుటవల్లను, వారు చీమిడి మొదలగు వాటికి వాడిన గుడ్డలవల్లను, అంటు వ్యాపకమగును.

విషక్రిములను నిర్మూలముచేయు పద్ధతి.

అతిసారభేదులు, బంకభేదులు, కలరా సంబంధమైన వాంతిభేదిగలవారి మైలను ఒక కుండలో చేయించి, పురుగు

లను చంపే మందునీళ్లు అందులో పోయువరకును ఈగలు వ్రాలకుండ ఆ కుండకు మూతవేయవలెను. అట్లు చేయక ఆ పెంటను అజాగ్రత్తగా ఇష్టమువచ్చినచోట పారవేసినయెడల ఈగలు అందులోని పురుగుల నెత్తుకొనిపోయి యితరుల భోజనములో విడుచుటవల్లను, మరికొన్ని పురుగులు మెల్లగా నేలమీద సంచరించుచు త్రాగుడునీళ్ల బావిలో ప్రవేశించుటవల్లను, కలరా వ్యాపకమగును. మరియు రోగి యొద్ద ఉపచారముచేయువారు తమ చేతులను పలుమారు కడుగుకొనుచు రోగి సమీపములో నేమియు భుజించకుండవలెను. ఆ యింటిలోనివారు దూరముగానుండే మరెవరి యింటిలోనైనను వంట చేయించుకొనవలెను. క్వైనామందు చలిజ్వరమును కలుగజేయు క్రిములను చంపివేయును గనుక ఆ జ్వరము వచ్చినవారికి క్వైనా యియ్యవలెను.

ఇప్పుడు అంటువ్యాధి పురుగులను చంపుటకు నీవు చేయవలసిన సదుపాయములను మరచిపోవద్దు.

(1) సున్నముకొట్టుట:—ఇంటికి పలుమారు సున్నము కొట్టించుటవల్ల యావత్తు పురుగులును నల్లులును చచ్చిపోవును గనుక ఇంటిలోని ప్రతి భాగమునకును వస్తువులకును పలుమారు సున్నము కొట్టవలెను.

(2) సబ్బు—ఉడుకునీళ్లు:—నీ యింటిని, నిన్ను, నీ పిల్లలను శుభ్రముగా నుంచుకొనుటకై యెక్కువగా సబ్బును ఉడుకునీళ్లను వాడుకొనుచు వచ్చితివేని రోగమును కలుగజేసే పురుగులను చాలామట్టుకు నివారణ చేయుదువు. శుద్ధికిని పురుగులను చంపుటకును కార్బాలిక్ సబ్బు ఉపయోగకరమైనది.

(3) సూర్యుని వేడిమి:—ఎండవేడిమి పురుగులను చంపునని మనము దృఢముగా చెప్పలేకపోయినను నీ యింటిలోని సామానును బయటవేసి బాగా ఎండ తగలనిచ్చినయెడల వాటిలోని అపాయకరమైన అంటుపురుగులు నశించునని నమ్మవచ్చును.

(4) పొంగబెట్టుట.—ఏ వస్తువునైనను పొంగబెట్టుటచేత నిర్దోషమైనదిగా చేయసచ్చును. అనగా గుడ్డలు, గిన్నెలు, పాత్రలు మొదలైనవాటిని ఒక పెద్ద బానలో ఉంచి బాగా పొంగబెట్టినయెడల వాటిలోని పురుగులు చచ్చిపోవును గనుక వాటిని నిర్భయముగా మరల వాడుకొనవచ్చును. పుస్తకములనుగాని సున్నము కొట్టజాలని మరియే వస్తువునుగాని డాక్టరు చెప్పిన పద్ధతిప్రకారము నిర్దోషమైనవిగా చేయుటకు వీలులేనియెడల వానిని కాల్చివేయవలెను.

బంకభేది, కలరా వ్యాధులలో రోగులయొక్క విసర్జనములలో ఫెనాయిల్, కార్బాలిక్ ఆసిడ్, మొదలైన పురుగులను చంపే మందును వేయవలెను.

అట్టి మందులు దొరకనియెడల భూమిలో ఒక అడుగు లోతుగా గుంటనుత్రవ్వి అందులో పై విసర్జనములను వేసి దానిపైన మన్ను బాగా కూరి ఆ గుంటను పూడ్చవలెను.

3 వ. అధ్యాయము

జ్వరముల ఇంటి పరామర్శ

లక్షణములు.

జ్వర లక్షణములు ప్రతివారికి తెలియునని మీరనుకొందురేమో గాని జ్వరముల పలువిధ లక్షణములను మనమిప్పుడు తెలిసికొందము. జ్వరము తగులుట ఎట్లు గుర్తించెదరు? మామూలుకంటె ఒళ్లు వేడిమిగానుండును. చర్మమును తాకినయెడల వెచ్చగానుండును. నోరు ఎండి దప్పి యధికమగును. చంటిబిడ్డకు జ్వరము తగిలినయెడల వాని ఒళ్లంతా చల్లగానుండినను అరచేతులును అరకాళ్లును వెచ్చగా నుండును. వాని గుండెయు నాడియు వేగిరముగా కొట్టుకొనును. సాధారణముగా మూత్రము తక్కువగును. ఒక్కొక్క సమయములో బిడ్డ చాలాసేపటికి మూత్రము పోయకుండును. సాధారణముగా మలబద్ధము కలుగును.

జ్వరమానయంత్రము (థెర్మామిటర్).

ఒకానొకప్పుడు బిడ్డకు జ్వరము ఎంత యుండేది, ఎట్లుండేది కనుగొనుట దుర్లభము గనుక ఒక జ్వరమానయంత్రము దగ్గరనుంటే మంచిది. ఎందుకంటే ఆ యంత్ర సహాయము వల్ల రెండు మూడు నిమిషములలోనే బిడ్డకు జ్వరముండేది లేనిది లేక ఎంత జ్వరముండేది కనుగొనగలము. అయితే ఈ జ్వరమానయంత్రమును (థెర్మామిటర్) పెద్దవారి కుపయో

గించునపుడు వారి నోటిలో ఉంచి జ్వరపరిమితిని కనుగొనవచ్చునుగాని, బిడ్డల జ్వరపరిమితిని కొలుచునపుడు థెర్మామిటర్‌ను వారి నోటిలో నుంచినయెడల వారు దానిని కొరికి పగులగొట్టుటవల్ల అపాయము కలుగును. గాన ఎప్పటికిని చంటిబిడ్డల విషయములో ఈ థెర్మామిటర్‌ను వారి చంకలో ఉంచి, అట్లనే కొన్ని నిమిషములవరకు వారి చేతిని అదిమిపట్టినయెడల ఆలోపల వారి జ్వరమెంతో ఆ యంత్రము మనకు చూపగలదు. అట్లు చేయుటకుముందు చంకలోని తేమయంతయు బాగా తుడువవలెను.

జ్వర ఫలితార్థము.

జ్వరము అగ్నిమంటకు సమానమనవచ్చును. అగ్ని తగులుకొన్నప్పుడు కట్టెలు మొదలైనవి కాలిపోయినట్లే జ్వరము వచ్చినప్పుడు ఒకని దేహములోని కండరములు మాంసము తరిగిపోవుటకద్దు. అందువల్లనే జ్వరము తగిలిన యొకడు త్వరగా చిక్కిపోవుచున్నాడని గ్రహించగలము. మరియు అగ్గి తగులుకొని కాలిపోయిన కట్టెలలో బూడిద మిగిలినట్లు జ్వరముతగిలి విడిచిన దేహములో ఆయా అంగములనుండి తరిగిపోయిన పనికిరాని పదార్థము త్రోసివేయబడి యుండును.

మరియు జ్వరతాపమువల్ల మెదడు, నరములు, దేహము మొదలైనవాటికి రాపిడి యెక్కువై చాలినంత రక్తపుష్టి లభింపమిచే నవి నీరసముజెంది జ్వరబాధితులలో ముఖ్యముగా చంటి బిడ్డలకు కింకవాయువు సంభవింపవచ్చును.

జ్వరమువలని అపాయములు.

జ్వరమువలన బిడ్డలకు రెండు విధములుగా అపాయములు కలుగవచ్చును. వాటిలో మొదటిది కింకవాయువు (వాతపారు). ఈ వాతపారు త్వరలోనే కుదుర్చబడనియెడల బిడ్డకు ప్రాణాపాయమైనను లేక మెదడుకు చిరకాల బలహీనతయైనను సంభవింపవచ్చును. రెండవదిగా, బిడ్డయొక్క గుండె అతి వేగిరముగా కొట్టుకొనుచువచ్చి, కేవలము బలహీనమైపోయి, అకస్మాత్తుగా నిలిచిపోవుటవల్ల తుదకు బిడ్డ మృతిజెందవచ్చును. లేదా చాలాకాలమువరకు జ్వరము ఎక్కువగా కాచుటచేత బిడ్డయొక్క దేహము బహుగా నీరసముజెంది, గుండె కేవలము బలహీనమై పనిచేయకుండా నిలిచిపోవచ్చును.

ఉపచారము.

(1) తట్టు, అమ్మవారు, ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, మొదలైన అంటువ్యాధులు మొదట జ్వరముతోనే ప్రారంభించుచున్నవి. కాబట్టి జ్వరము తగిలిన వెంటనే అది ఏ జ్వరమైనది కనుగొనలేము. అందువల్ల ఒక జ్వరము అంటుగలదియో కాదో అని మనకు తెలిసేవరకును జ్వరము తగిలినవారిని యితరులనుండి ప్రత్యేకించవలెను.

(2) జ్వరము అధికమగునపుడు దానిని తగ్గించు సదుపాయములను చేయుటలో అపాయము సంభవించదుగాని, జ్వరము కొంచెముగా తగిలి కాయిలావారికి చలితోచి వణుకుపెట్టినప్పుడుమాత్రము ఆలాగు చేయతగదు.

స్పంజి (సముద్రపు పాచి)తో చన్నీటి స్నానమువల్ల జ్వరతాపము తగ్గించవచ్చును. ఒక చిన్నతొట్టిలో (పాత్రలో) చన్నీళ్లుపోసి, నీ చెయ్యిని ఆ నీటిలో ముంచి, వట్టి చేతితోగాని లేక ఒక గుడ్డను ఆ నీటిలో తడిపి దానితోగాని రోగియొక్క దేహమును కడిగి, ఒక ప్రక్కను ఆలాగు కడిగిన తరువాత ఆ భాగమును పొడిగుడ్డతో బాగా తుడిచి, రెండవ ప్రక్కను అదేప్రకారము కడిగి తుడువవలెను. చంటిబిడ్డ విషయములో ఒక తొట్టిలో మొదట నులి (గోరు) వెచ్చని నీళ్లుపోసి, బిడ్డను అందులో ఉంచి, తలకూడ తడుచునట్లుచేసి, ఆ నీళ్లు కొంచెము కొంచెముగా తోడి వేయుచు, వాటికి బదులు చన్నీటిని కలుపుచు, తుదకు పూర్తిగా చన్నీటిలోనే వానిని స్నానము చేయించవచ్చును. ఇట్లు చేయుటవల్ల తుదకు వాని జ్వరతాపము తగ్గిపోవుట మాత్రమేగాక క్రమేణ చన్నీళ్ల చలవదనమునకు వాడు అలవడి, నవ్వుమొగముతో కూర్చుండి ఆడుకొనన మొదలుపెట్టును. ఇట్లు పదినుంచి ఇరువై నిమిషములవరకుగూడ వానిని స్నానము చేయించుటలో భయములేదు. అయితే బిడ్డ వణుకుటకు ప్రారంభించినయెడల వెంటనే వానిని బయటికి తీయవలెను.

ఒకవేళ తొట్టి దొరుకనియెడల ఒక తువాలను (గుడ్డ తుండును) చన్నీటిలో తడిపి, బాగా నీళ్లు పిండివేసి, దానిని బిడ్డ దేహమునకంతటికిని చుట్టి, దానిపైన ఒక పొడి తువాలను వేసి, ఆమీదట నొక కంబళిని కప్పి, అట్లే కొంతసేపు ఉండనిచ్చిన తరువాత వాటిని తీసివేసి, ఒక పొడి తువాలతో దేహమంతయు తుడిచి, వానిని నిద్రపుచ్చవలెను.

బాగా కాచి చల్లార్చిన నీళ్లు బిడ్డ త్రాగగలిగినన్ని యియ్యవలెను. ఇవి దండిగా త్రాగించుటచే వాని జ్వరతాపము తగ్గిపోవుటమాత్రమేగాక దేహములో నేమైనా విషపదార్థములుండినయెడల వాటినన్నిటిని ఆ నీళ్లు సంపూర్ణముగా కడిగివేయును.

బిడ్డ చాలా చీదరపడుచు, ఇటునటు కొట్టుకొనుచుండినయెడల వాని తలపైన తడిగుడ్డ కప్పి, వాని పాదములు వేడిగా నుండునట్లు చూచుకొనుము. నూనె దేహోష్ణమును తగ్గించి, దానిని మృదువ్రపరచును గనుక బిడ్డ దేహమునకంతటికిని కొంచెముగా నూనె రాచియుంచుట మంచిది. మరియు బిడ్డకు మెండుగా గుడ్డలుకప్పక వాని దేహమును (ముఖ్యముగా వాని తలను) సాధ్యమైనంతవరకు చల్లగా నుంచవలెను.

(3) జ్వరము తగిలినవారికి అన్నిటికంటె ముఖ్యముగా విశ్రాంతి యావసరము. జ్వర మెక్కువగా నున్నప్పుడు గుండె వేగిరముగా కొట్టుకొనుచుండుననియు, ఆయా అంగములను అది కాల్చివేయుచుండుననియు, బిడ్డకు కింకవాయువు సంభవించుననియు, ఒకడు నడుచుచున్నప్పటికంటె పండుకొనియున్నప్పుడు వాని గుండె నిదానముగా కొట్టుకొనుచుండుననియు జ్ఞాపకముంచుకొన్నయెడల, నవ్వుచు, మాట్లాడుచు, సందడిచేయుచు ఉండువారినుండి బిడ్డను ప్రత్యేకించి, సంపూర్ణ విశ్రాంతి కలిగించుటయు, వానిని నిమ్మళముగా పండుకొనజేయుటయు, నెంత ప్రాముఖ్యమైన విషయమో సులభముగా గ్రహించగలము.

(4) గాలి:—మంచి గాలి రోగియొక్క రక్తమును శుభ్రపరచి వాని రక్తములోని చెడుగును తొలగించును గనుక వేగిరమైన గాలికాక నిమ్మళముగా వీచుచుండు శుభ్రమైన గాలి రోగికి కేవలము అవసరమైయున్నది. కాబట్టి రోగి యొక్క గదిలోనికి ఈలాటి మంచిగాలి ధారాళముగా వీచునట్లు చేయవలెను.

(5) ఆహారము:—రోగికిచ్చు ఆహారము జ్వరమువల్ల నీరసపడినవాని అవయవములకు కావలసిన బలమునిచ్చునది గాను, బలహీనమైన వాని కడుపుకు త్వరగా జీర్ణమగునది గాను ఉండవలెను. కాబట్టి జ్వరమువల్ల బలహీనము చెందిన రోగికి గంజి, పాలు, మొదలైన ద్రవపదార్థములు మంచి యాహారమని చెప్పవలెను.

(6) కాలప్రవర్తి (భేది):—జ్వరమువల్ల దేహములో కాలికడగా ద్రోయబడిన మైలను బయటవచ్చునట్లు చేయుట ప్రాముఖ్యమైన సంగతి గనుక రోగికి మలబద్ధము కలుగకుండ చూచుకొనుచు, అప్పుడప్పుడు వానికి ఆముదమో లేక మరియొక సుఖభేదిమందో ఇచ్చి వాని కడుపును ఎప్పుడును శుద్ధిగా నుంచవలెను.

(7) జ్వరముతో వచ్చెడి ఆయా నొప్పులు వాటిపరామర్శ:—తలనొప్పి వచ్చినయెడల చలువపదార్థములు అంటించిగాని నూనె రాచిగాని దానిని తగ్గించవచ్చును.

ఒళ్లునొప్పులు:— దేహమంతయుగాని, కీళ్లుకీళ్లుగాని నొప్పిచేయుచున్నట్లు రోగి చెప్పినయెడల ఇసుకగాని, వరి తవుడుగాని పెనముమీద బాగా వేయించి, దానిని ఒక గుడ్డలో

వేసి పట్టుకొని, నొప్పిచేయుచుండే భాగముమీద బాగా కాపవలెను. అట్లుచేసినయెడల నొప్పికి ఉపశమనము కలుగును. అయితే ఈ తవుడు ఎక్కువ వేడిమిగా నుంటేనేగాని ప్రయోజనములేదు గనుక నీవు భరించగలిగినంతమట్టుకు ఆ తవుడు కాలుచుండవలెను.

వాంతి:—రోగి వాంతిచేయుచున్నయెడల ఒక కోడి గుడ్డులోని తెల్లజెనను తీసి ఒక పాత్రలోవేసి, దానిని బాగా కొట్టి, దానితోకూడ కొంచెము కాచి చల్లార్చిన నీళ్లను, కొంచెము ఉప్పును, కలిపి యియ్యవలెను. అది ఒకటేసారి త్రాగక అప్పుడప్పుడు కొంచెముగా తీసికొనుచు రావలెను. మరియు రోగి కలవరించుచున్నయెడల చన్నీటిలో గుడ్డతడిపి, నీళ్లు పిండివేసి, దానిని వాని తలకు కట్టవలెను.

నిర్నిద్రము:—రోగికి సరిగా నిద్రరానియెడల చంటి బిడ్డగా నుంటే వానికి వేణ్ణీళ్లస్నానము నియ్యవలెను. పెద్ద వాడైనయెడల ఒక తట్టలో వేడినీళ్లు పోసి వాటిలో అతని పాదములు పెట్టించి, అవి బాగా ఉడుకెక్కువరకు కొన్ని నిమిషములు అట్లే యుంచవలెను. ఈలాగు చేసినయెడల నిద్రవచ్చును. మరియు వేడిపాలు త్రాగించినయెడలను నిద్రవచ్చునని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

కింకవాయువు:—బిడ్డకు కింకవాయువు వచ్చినయెడల వాని తల కేవలము వేడిమిగాను పాదములు ఎక్కువ చల్లగాను ఉండును. అప్పుడు వాని తలకు చన్నీటిలో తడిపి పిండిన గుడ్డను చుట్టి వాని పాదములను వేడినీళ్లలో నుంచ

వలెను. ఇది అపాయకరమైన వ్యాధి గనుక సాధ్యమైనంత త్వరలో డాక్టరుకు ఎరుకచేయవలెను.

(8) కొన్నికొన్ని జ్వరములకు విశేషమైన మందు లున్నవి. కాబట్టి ఆయా జ్వరమునకు తగిన మందు ఏదో అది తెచ్చి యియ్యవలెను. సమీపముననుండు ఆసుపత్రికి పోతే ఆ మందులు దొరుకును. మలేరియా అనబడిన చలి జ్వరము క్వైనామందు క్రమముగా తినేవరకున్నూ బాగు కాదు గనుక మలేరియా విషయములో క్వైనామందు తప్పకుండ ఇయ్యవలెను. చలితో జ్వరము వచ్చినను, విడిచి విడిచి వచ్చినను, అది మలేరియా జ్వరమని గ్రహించవలెను.

4 వ. అధ్యాయము

పేగుల వ్యాధులు

అతిసారభేది, శీతభేది.

అతిసారభేదులు ఈ దేశములో సాధారణమైన వ్యాధులైయున్నవి. ఇవి ముదిరినయెడల భేదితో బంకయు, రక్తమును కలిసివచ్చి రక్తభేదికి తిరుగుకొనును. ఇవి బలమైన యెడల ఒకానొకప్పుడు చంటిబిడ్డలు బహు త్వరలోనే మృతి నొందుట సంభవించుచున్నది. కాబట్టి వట్టిభేదియైనను బంకభేదియైనను రక్తభేదియైనను కొంచెముగా నున్నప్పుడే మందిచ్చి బాగుచేయవలెను. కొంచెముగా నున్నది గనుక పరవాలేదు అని అలక్ష్యము చేసినయెడల అవి ముదిరి ప్రాణాపాయము కలుగజేయును. కాబట్టి వాటివిషయమై తగు జాగ్రత్త పుచ్చుకొనవలెను.

కారణములు.

ఈ భేదులు అజీర్ణమువల్లగాని, దేహమునకు చల్లదనము ఎక్కుటవల్లగాని, నుసిపురుగులవల్లగాని, ఏలికపాములవల్లగాని, పాసిన అన్నమును తినుటవల్లగాని, రక్తభేదిగలవారి పెంటపైన వ్రాలిన ఈగలు తమ కాళ్లకు అంటుపురుగులను అంటించుకొనివచ్చి మనము భుజించు పదార్థములమీద వ్రాలుటవల్లగాని రావచ్చును. బిడ్డలకు పండ్లువచ్చేటప్పుడు కలుగు అతిసారభేదులుకూడ ఈ రక్తభేదులుగా మారవచ్చును.

చికిత్స.

(1) ఆముదము:—మొట్టమొదట పిల్లవానికి ఒక ఉగ్గుగంటెడు ఆముదమును త్రాగించవలెను. ఇది పేగులను శుద్ధిచేసి, అతిసారమునకు కారణమైన చెడుగును తీసివేయును.

(2) మందు:—సమీపముననున్న ఆస్పత్రికి పోయి ఆ భేదికి తగినమందు తెచ్చియియ్యవలెను.

(3) ఉష్ణము:—రోగి కడుపుకు చలిగాలి తగలకుండునట్లును అది వెచ్చగా నుండునట్లును దానిచుట్టు ఒక ఉన్ని (ఫ్లానెల్) గుడ్డను చుట్టవలెను. ఒకవేళ కడుపులో నేమైనా నొప్పియుంటే ఇసుకగాని వరితవుడుగాని పెనముమీద వేయించి గుడ్డలోవేసి ఆ భాగమును బాగా కాపవలెను. చిన్నబిడ్డల విషయములో వారికి చలిగాలి తగలకుండను, వారు ఇగముండుచోటగాని చల్లని బండలమీదగాని కూర్చుండకుండను, చేయవలెను.

(4) విశ్రాంతి:—రోగి తిరుగులాడినను, ఎక్కువగా కదలినను అతనికి భేదికి వచ్చుటచే ఈ వ్యాధి యింకను బలమగును. కాబట్టి సాధ్యమైనంతవరకు అతడు కదలకుండ నిమ్మళముగా పండుకొనునట్లు చేయవలెను.

(5) ప్రత్యేకించుట:—ఇవి అంటువ్యాధులు గనుక రోగిని వెంటనే ప్రత్యేకించి వేరొక గదిలో నుంచవలెను. అట్లుచేయక అందరితో కలిసిమెలిసి యుండనిచ్చినయెడల ఇతరులకుకూడ ఈ వ్యాధులు తగులును.

(6) విసర్జనములు:—రోగియొక్క వాంతిపైనగాని భేదిపైనగాని యీగలను వ్రాలనిచ్చినయెడల అవి ఆ వ్యాధిని అంద

రికి వ్యాపింపజేయును గనుక బహు జాగ్రత్తగా నుండవలెను. మరియు ఫెనాయిల్‌గాని, విషక్రిములను నిర్మూలముచేయు మరియే మందునుగాని, విసర్జనములమీద పోయవలెను.

(7) ఆహారము:—రోగి పెద్దవాడైనయెడల గంజి, పాలు ఇయ్యవలెను. ఈ గంజిని బియ్యముతోగాని అర్రరూట్ పిండితోగాని పలచనగా చేయవలెను. మరియు కోడిగుడ్డులోని తెల్లజెనను బాగా కొట్టి దానితో కొంచెము కాచి చల్లార్చిన నీళ్లను ఉప్పును చేర్చియిచ్చుట మంచిది.

రోగి చంటిబిడ్డయైనయెడల రెండుమూడు పూటలు పాలు మాన్పుట మంచిది. అప్పుడు కోడిగుడ్డు తెల్లజెనను బాగా కొట్టి, కొంచెము నీళ్లు కలిపిగాని, బియ్యము లేక బార్లి లేక అర్రరూట్ పిండితో చేసిన గంజిని మంచి తెల్లని గుడ్డలో బాగా వడియకట్టిగాని యియ్యవలెను. కోడిమాంసముతో చేసిన బ్రాత్ ఇందుకు శ్రేష్ఠమైనది. తిరుగ పాలియ్య మొదలుపెట్టినప్పుడు పాలు బాగా కాచి కొంచెము సున్నపునీళ్లు (లైమ్‌వాటర్) కలిపి మొదట కొంచెముగా నియ్యవలెను. ఈ సున్నపునీళ్లు చేయుటలో ఒక కోడిగుడ్డంత విరియబోసిన సున్నమును శుద్ధిగానున్న ఒక పెద్ద బుడ్డిలోపెట్టి, బుడ్డినిండుగా కాచి చల్లార్చిన నీళ్లు పోసి, ఒక దినమంతయు నానబెట్టవలెను. ఆ నీళ్లను మడ్డికలియకుండ తేటమాత్రము వంచి రోగికియ్యవచ్చును.

కలరా.

మీ యింటిలో నెవరికైనా కలరా యని మీరు అనుమానించదగిన వ్యాధి కనిపించినయెడల తక్షణము ఆస్పత్రికిపోయి

మందు తెచ్చి బుడ్డిమీది చీటిమేరకు ఇయ్యవలెను. భేదులతో కూడ వాంతులగుటయు, భేది బియ్యపునీళ్ల (గంజి)వలె తెల్లగా నుండుటయు, దేహము అధిక బలహీనతచెంది చల్లబడుటయు, కలరా లక్షణములై యున్నవి. మరియు ఈ లక్షణములు కనబడినవెంటనే రోగిని ప్రత్యేకించి వేరొక గదిలో ఉంచి, అతడు చేసిన మైలపైన ఇసుక బూడిద మొదలైనవి చల్లి ఈగలు వ్రాలకుండ భద్రపరచి, విషక్రిములను చంపే మందును ఆ మైలమీద పోసి వాటిని చంపవలెను. రోగి యొక్క దేహమునకు శీతలమెక్కకుండ ఇసుక, వరితవుడు మొదలైనవి పెనములో వేయించి, గుడ్డలోవేసి రోగిదగ్గర పెట్టి, ఉష్ణమును కలుగజేయవలెను. ఇట్లు చేసియు ఇంకను ఉష్ణము ఎక్కనియెడల రోగియొక్క పాదములకును అరచేతులకును కర్పూరతైలము పట్టించి ఉష్ణమెక్కేవరకును బాగా రుద్దవలెను. రోగిదగ్గర ఉపచారము చేయువారు వారిని ముట్టినప్పుడెల్ల తమ చేతులను సబ్బుతో బాగా కడుగుకొనవలెను లేదా వాటికి కర్పూరతైలమును పట్టించుకొనవలెను. ఉపచారము చేయునప్పుడు వారు తమకొరకుగాని యితరుల కొరకుగాని వంటచేయకూడదు. సాధ్యమైతే వారు దూరముగానుండే ఇంటిలో వంట చేయించుకొనవలెనుగాని తాము ఎంతమాత్రమును రోగియుండు గదిలో భోజనము చేయకూడదు.

మలబద్ధము.

మలబద్ధమువల్ల చాలామంది ప్రయాసపడుటకద్దు. అది ఒక వ్యాధికాకపోయినను చాలా సంకటము కలుగజేయును.

కడుపులోని మైల సరిగా బయటికిరాక పేగులలో నిలిచి యుండుటవల్ల మలబద్ధము కలుగును. పసిపిల్లలకు మలబద్ధము రాకుండ వారిని జాగ్రత్తగా చూచుకొనవలెను. ఒకప్పుడు ఈ వ్యాధిమూలముగా వారికి జ్వరము తగులుటకద్దు గనుక బిడ్డ కనీసము దినమున కొకసారియైనను భేదిచేయునట్లు చూడవలెను. అదిగాక మనమిచ్చే ఆహారము మంచిదికాకనో, చాలినంత దేహపరిశ్రమలేకనో, కావలసినన్ని మంచినీళ్లు త్రాగనందుననో, ఈ మలబద్ధము కలుగవచ్చును.

నీళ్లు దండిగా త్రాగుటవల్ల కడుపుతొందర లనేకములు మట్టుపరచబడును గనుక ప్రతిదినము బిడ్డ తనకు కావలసినన్ని నీళ్లు త్రాగునట్లు చేయవలెను. పండ్లుకూడ నిచ్చుట మంచిది. మరియు చంటిబిడ్డలకు ఆరంజి (మంచినిమ్మపండ్ల) రసము నిండా మేలుచేయును. బిడ్డకు పండ్లన్ని వచ్చి నమలగలిగినప్పుడు అనగా ఒక సంవత్సరమునకు పిమ్మట అరటిపండ్లు ఇయ్యవచ్చును. ప్రతిదినము ఏదో ఒక సమయమున ఒక క్రమము ననుసరించి భేదిచేయుట మంచిది. కాబట్టి ప్రతిదినము ఒకే సమయమున భేదిచేయునట్లు కొన్ని దినములవరకు బిడ్డకు నేర్పినయెడల వానికి అది ఒక అలవాటుగా నేర్పడును. బిడ్డ వేళకు సరిగా భేదిచేయనియెడల వాని కడుపును చేతితో మెల్లగా నులుపుటవల్లనో లేక వాని పరుగెత్తించి, యెగిరించి, వానికి చాలినంత దేహపరిశ్రమ కలుగజేయుటవల్లనో, సులభముగా భేదికి వచ్చును. కేవలము అవసరమైనయెడల ఆసనములో పట్టగలిగినంత సబ్బుతుండును అందులో పెట్టుటవల్ల మలబాధయుగును.

పేగులలోని పురుగులు.

పిల్లలనేకులు నుసిపురుగులు, ఏటికపాములు మొదలగు పురుగులతో బాధపడుటకద్దు. వీటినట్లే వృద్ధికానిచ్చినయెడల బిడ్డ బలముగాను ఆరోగ్యముగాను పెరుగనేరదు. కాబట్టి యివి బిడ్డలను బాధింపకుండ చూచుకొనవలెను. ఈ పురుగులలో ననేకములు కంటికగుపడనంతటి చిన్నవి గాని కొన్ని పెద్దవే. వీనిలో నట్టులనేవి పొడుగాటి ఒక బొందెవలె ఉండును. అది బిడ్డ కడుపులో నుండినయెడల కొంచెము కొంచెముగా తెగి చిన్న తెల్ల గుడ్డపేలికలవలె కొన్ని తుండ్లు వాని మైలలో కలిసివచ్చుచుండును. అందుకు తోడుగా బిడ్డకు కడుపు నులిపెట్టి నొప్పిచేయుటయు, వాడెంత తిన్నను చిక్కిపోవుచుండుటయు, సంభవించును.

కొంకిపురుగు (హుక్‌వర్మ్) అను మరియొక పురుగు చాలామందిని బాధపరచుచున్నది. అవి యున్నవాడు చాలా బలహీనుడై ఏ పని చేయబోయినను త్వరలో అలసటజెందును. బిడ్డకు నుసిపురుగులుగాని ఏటికపాములుగాని ఉన్నవని గ్రహించినతోడనే వానిని ఆస్పత్రికి గొంపోయి చూపి, డాక్టరు వానికి మందిచ్చి తగిన పథ్యము పెట్టునట్లు వాని నక్కడనే కొన్ని దినములుంచవలెను. అట్లుచేసినయెడల ఈ తొందర నిలిచిపోవును.

౫ వ. అధ్యాయము

జలుబులు

లక్షణములు.

దగ్గుపడిసెము ఇతరులవల్లనే మనకు కలుగుచున్నది. గనుక అది ఒక అంటువ్యాధియని గ్రహించుకొనవలెను. దగ్గుపడిసెముగలవారివల్లనే ఆ విషక్రిములు బాగున్నవారిలో ప్రవేశించుటవల్ల వారికిని పడిసెము పట్టును. మనము ఆరోగ్యముగానున్నయెడల ఆ విషక్రిములు మన దేహములో ప్రవేశించినను అవి వృద్ధికానేరవు. అయితే మనము అలసిసొలసి యుండేటప్పుడును, ఏదో ఒక కారణముచేత పాలుమాలియుండేటప్పుడును, ఆ విషక్రిములు మన దేహములో ప్రవేశించినయెడల అవి త్వరగా వృద్ధియగును గనుక మనకు పడిసెము పట్టును. కాబట్టి దగ్గుపడిసెముగలవారి దగ్గరకు మనముగాని మన బిడ్డలుగాని పోకూడదు.

వాటి రకములు.

దగ్గుపడిసెపు పురుగులు మన ఊపిరి గొట్టములలోని సున్నితమైన పలుచని పై చర్మమునకు రాపిడి కలిగించి, అందులోని తేమ తరిగిపోవునట్లును, ఆ చర్మము అక్కడక్కడ పగుళ్లుపారునట్లును చేయుటవల్ల, మనకు పడిసెము పట్టును. ఈ జబ్బు ముక్కుకు వ్యాపించినయెడల పడిసెమనియు, గొం

తులో ప్రవేశించినయెడల గొంతురాయుట అనియు, ఊపిరి తిత్తులలోకి వ్యాపించినయెడల దగ్గుపడిసెమనియు చెప్పుదురు.

పడిసెము.

పడిసెము పట్టినయెడల ముక్కున నీళ్లుకారుటయు, ముక్కులు దిమ్మలువేసికొనుటయు, తల బరువుగానుండి నొప్పి చేసినట్లుండుటయు, సహజ లక్షణములు. మరియు తల నొప్పి యధికమై జ్వరమువచ్చినట్లుండుటకద్దు.

గొంతురాయుట.

గొంతులోని మృదువైన చర్మము పగుళ్లుపారి, గొంతు వుండగును గనుక ఆహారమును మ్రింగునప్పుడు గొంతు నొప్పి చేయును. అదిగాక గొంతు వాచుటయు, దేహమంతయు కీళ్లుకీళ్లు నొచ్చుటయు, జ్వరమెక్కువగా తగులుటయు కద్దు.

దగ్గుపడిసెము.

దగ్గుపడిసెము పట్టినప్పుడు దగ్గు ఎక్కువగా వచ్చుటయు, ఊపిరి పీల్చుట దుస్సాధ్యమగుటయు, రొమ్ములో నొప్పిలేచి జ్వరమెక్కువగా తగులుటయు, సంభవించును.

సాధారణ చికిత్స.

జలుబులను త్వరగా కుదుర్చగలిగిన మందు ఇంకను దొరుకలేదు గాని అవి వచ్చినవెంటనే సేవించినయెడల యెక్కువ గుణమునిచ్చు మందులు కొన్ని యున్నవి. జలుబు పట్టినతోడనే పెద్దవారికైతే పది గురిగింజల యెత్తును, చంటి బిడ్డలకైతే ఒక గురిగింజ యెత్తును, క్వైనామందిచ్చి వేడినీళ్లు

త్రాగనియ్యవలెను. వేడినీళ్లు త్రాగుటవల్ల దేహమునకు చెమటపోయును. మరియు పాదములను వేడినీళ్లలో ముంచి పెట్టినయెడల అది చెమట పుట్టించుటమాత్రమేగాక జలుబు చేసిన భాగములో చేరిన రక్తమునుగూడ లాగివేసి శుభ్రము చేయును. ఒక మోతాదు ఆముదముకూడ నిచ్చినయెడల అది పేగులను శుద్ధిచేసి, దేహములోనుండిన విషపదార్థములను వెలుపటికి త్రోసివేయగలదు.

రోగియున్న గదియొక్క తలుపులను కిటికీలను మూసియుంచక వాటినన్నిటిని తెరచిపెట్టి వానికి బాగా గాలి వచ్చునట్లుచేసి, పాలు, గంజి, మొదలగు తేలికయైన ఆహారములనిచ్చుచు, సాధ్యమైనంతవరకు వాడు పండుకొనునట్లు చేయవలెను. అట్లు చేసినయెడల కొద్ది దినములలోపలనే స్వస్థపడగలడు.

విశేష జాగ్రత్త.

జలుబు చేసినప్పుడు ఒక పాత్రనిండుగా ఉడుకునీళ్లు పోసి, అందులో కొంచెముగా ఉప్పుకలిపి, వానిని పుడిసిటిలో తీసికొని ముక్కులోకి పీల్చి, ముక్కును శుద్ధిచేసిన తరువాత నొక శుభ్రమైన గుడ్డతో ముక్కును తుడిచి శుద్ధిగానుంచుకొనవలెను. ఈలాగున రెండులేక మూడుగంటల కొకపర్యాయము చేయుచురావలెను. ముక్కున చీమిడి కార్చుకొనుచు తిరుగుట రోతగా నుండుటమాత్రముగాక ఇతరులకుకూడ పడిసెము అంటుకొనునట్లు చేయుటయే గనుక పడిసెముపట్టిన బిడ్డ యిటునటు తిరుగులాడకుండ చేయవలెను. మరియు ముక్కులో కొంచెము వాసెలీన్ రాయుటవల్లను,

కర్పూరము కలిపిన శుద్ధియైన కొబ్బరినూనెను ముక్కుపైని చరుముటవల్లను, ఉపశమనము కలుగును.

గొంతురాయుట.

రెండుగంటలకొకసారి ఉప్పు కలిపిన వేడినీళ్లు గొంతులోకి పీల్చుకొని బాగా పుక్కిలించి ఉమియవలెను. తర్వాత కాలుచుండు నీళ్లలో గుడ్డ తడిపి, నీళ్లు పిండివేసి, ఆ గుడ్డను గొంతుకు చుట్టవలెను. వేడిమి తగ్గకుండ ఉంచుటకై పలుమారు ఆ గుడ్డ చల్లబడకముందే తీసివేసి, దాని బదులు మరియొక వేడిగుడ్డను వేయుచు, ఈలాగు వేడిమి తగ్గకుండ ఆ గుడ్డను ఒక పదునైదు నిమిషములవరకు గొంతుచుట్టు ఉండనిచ్చి, తర్వాత తీసివేయవలెను. అటుపిమ్మట కేవలము చల్లగానుండు నీటిలో నొకగుడ్డను తడిపి, నీళ్లు పిండివేసి, దానిని గొంతుకుచుట్టి, దానిపైన ఒక కంబళి (ఫ్లానెల్) గుడ్డను చుట్టిపెట్టి, దాదాపు నాలుగు గంటలు అనగా ఆ లోపల గుడ్డ ఆరి యెండిపోయేవరకును అట్లే ఉండనిచ్చి, మరల మరల ఈలాగు చేయుచురావలెను. గొంతునొప్పి తగ్గేవరకును ఈలాగు చేయవలెను. ఈ నీళ్లు కేవలము చల్లగా నుండవలెననియు, గుడ్డలోనుండి అవి పూర్తిగా పిండివేయవలెననియు, ఆ తడిగుడ్డను కప్పునది చక్కని కంబళి (ఫ్లానెల్) గుడ్డయై యుండవలెననియు, జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

చంటిబిడ్డకు దగ్గుపడిసెము పట్టినయెడల కర్పూరము కలిపిన కొబ్బెరనూనెయైనను, ఆవాలనూనెయైనను తీసికొని, వానికి ఉష్ణమెక్కువరకు వాని రొమ్మునకును, వీపుకును, చంకలలోను రాయవలెను. రొమ్ములో నొప్పియుండినయెడల

రొమ్ముకు ఆవాలపట్టీ వేయుట మంచిది. ఈ పట్టీ తయారుచేయుటలో ఒక ఉగ్గుగంటెడు ఆవాలపిండిని ఆరు ఉగ్గుగంటెల యితర పిండితో కలిపి అవి రెండును బాగా కలుసుకొని జిగటుగా నయ్యేవరకు కొంచెము కొంచెముగా వేడినీళ్లు కలుపుచురావలెను. ఆ తర్వాత బిడ్డయొక్క రొమ్ము కందకుండ చేయుటకై వాని రొమ్ముపైన కొంచెము నూనె రాచి, పైచెప్పిన పిండిని ఒక పలుచని గుడ్డకు పూసి, దానిని బిడ్డ రొమ్మునకు అంటించి, ఆ భాగమంతయు వేడిమి యెక్కువరకు అట్లే ఉంచవలెను. పెద్దవారికి కావలసివచ్చినయెడల ఒక ఉగ్గుగంటెడు ఆవాలపిండికి నాలుగు ఉగ్గుగంటెలు మాత్రము సాధారణ పిండిని కలుపవలెను మరియు యూకలిప్టస్ నూనె దొరికినయెడల ప్రతి రెండు మూడు గంటలకొకసారి కొంచెము చక్కెరలో కొన్ని చుక్కల నూనె వేసికొని సేవించుచురావలెను. ఈ నూనెను బిడ్డకు వాడినయెడల కాగుచున్న నీటిలో కొన్ని చుక్కల యూకలిప్టస్‌వేసి ఆ యావిరిని బిడ్డ పీల్చుకొనునట్లు చేయవలెను. వేడియైన ఆవిరియు, యూకలిప్టస్ నూనెయు, దగ్గుపడిసెములకు చాలా మంచివి. దగ్గుపడిసెము ఎక్కువై ముదిరినయెడల బిడ్డకు గుండెముసర (న్యూమోనియా) అను అపాయకరమైన వ్యాధి రావచ్చును గనుక దగ్గు బలమైనవెంటనే పోయి పిల్లవానిని డాక్టరుకు చూపించవలెను.

ఇన్ఫ్లూయెంజా (బొంబాయి జ్వరము).

ఈ జ్వరము తగిలినప్పుడు తగు జాగ్రత్త పుచ్చుకొనని యెడల మిగుల అపాయకరమైనదగును. ఈ వ్యాధి వచ్చి

నపుడు మొదట కొంచెముగా దగ్గుపడిసెము పట్టి దానితో కూడ మూడునాలుగు దినములు జ్వరము తగులుటయు, తరుచుగా దేహముయొక్క ఏదో ఒక భాగము చురుకుగా నొప్పిచేయుటయు, సంభవించును. ఇన్ఫ్లూయెంజా తగిలిన వారు పూర్ణముగా స్వస్థపడకమునుపే తిరుగులాడి పనిచేసిన యెడల అపాయము కలుగును. జ్వరము బాగైనను ఇంకను బలహీనముగా నుండగానే రోగి చలిగాలిలో తిరిగి జలుబు సంపాదించుకొన్నయెడల దానిగుండ వానికి గుండెముసర (న్యూమోనియ) తగిలి వాడు మృతిబొందవచ్చును. లేదా బలహీనముగా ఉండగానే పనిచేసినయెడల వాని గుండెకు అపాయము కలుగును. కాబట్టి ఇన్ఫ్లూయెంజా తగిలిన వాడు జ్వరమున్నప్పుడు మాత్రమేగాక జ్వరము విడిచి బాగు పడిన తర్వాత సహితము తిరిగి బలమువచ్చేవరకు రెండు మూడు దినములు బహు నిమ్మళముగా పండుకొని, చలిగాలి తగలకుండ దేహమును కాపాడుకొని, సంపూర్ణ విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. జ్వరమున్నప్పుడు రోగికి సంపూర్ణ విశ్రాంతి నిచ్చుటయు, పాలు, గంజి, మొదలగు బలకరమైన ద్రవ పదార్థముల నాహారముగా నిచ్చుటయు, జ్వరమునకును నొప్పులకును తగిన మందుల నిప్పించుటయు, ఈ వ్యాధిలో చేయువలసిన ముఖ్య పరామర్శ. ఈ జ్వరము తిరిగి వచ్చి, రొమ్ములో నొప్పిలేచి, ఎగరోజు (ఒగర్పు) పుట్టినయెడల వెంటనే ఒక డాక్టరును పిలిపించవలెను.

6 వ. అధ్యాయము

కండ్లు, చెవులు, పండ్లు, చర్మము మొదలైనవాటి విషయమైన జాగ్రత్త

మన చర్మము కేవలము విచిత్రమైనది గనుక అందును గూర్చి చెప్పుటకు ఈ చిన్నపుస్తకములో స్థలము చాలదు గాని దానిలోని చిన్నచిన్న రంధ్రములనుగూర్చి మాత్రము ఇచట కొంత చెప్పుదుము. మన చర్మమంతయు అతిసూక్ష్మమైన రంధ్రములతో నిండియున్నది. వానిగుండ అది గాలిని పీల్చుకొనుచున్నది. కాబట్టి చర్మములోని రంధ్రములనన్నిటిని పూడ్చివేసితిమేని వెంటనే మనము మృతిబొందుదుము. మన చర్మముక్రింద నూనెను స్వీకరించు గ్రంథులును, చెమటను స్వీకరించు గ్రంథులును ఉన్నవి. నూనె గ్రంథులనుండి నూనెయు, చెమట గ్రంథులనుండి చెమటయు, బయటికి వచ్చును. మన చర్మముయొక్క పొలుసులు ఎడతెగకుండ ఊడిపడుచుండును. కాబట్టి చర్మమును శుద్ధిగా నుంచుకొనని యెడల చెమట గ్రంథులనుండి మైలపదార్థములతో నిండిన చెమట కారి చర్మముమీదనే ఎండిపోవును. దానికి తోడుగా నూనె గ్రంథులలోనుంచి కారిన నూనెయు, దానిలో కలిసిన దుమ్మును, చర్మపు పొలుసులును, చర్మముమీదనే ఎండిపోవుట వల్ల చర్మములోని సూక్ష్మరంధ్రములన్ని చెడుపదార్థములతో మూయబడును గనుక ప్రతిదినము బాగా స్నానముచేసి దేహమును సాధ్యమైనంతవరకు శుభ్రముగా నుంచుకొన

వలెను. దేహమును శుభ్రముగా నుంచుకొనుటలో దానికి అప్పుడప్పుడు నూనె రాచుచుండినయెడల చర్మము బిరుసులేక మృదువుగా నుండును. అయితే నూనె రాచి అట్లే ఉంచిన యెడల దేహముపైన దుమ్ముపేరుకొని మురికి కావచ్చును. ఇందుకు ఉదాహరణముగా చర్మమునకు నూనె పట్టించిన తోడనే ఒక తెల్లని గుడ్డతో తుడిచినయెడల చర్మములో నెంత మైలయుండునో కనుగొనవచ్చును గనుక చర్మమునకు నూనె పట్టించిన తరువాత సబ్బుతో ఉడుకునీళ్ల స్నానము చేయవలెను. చర్మమునకు సబ్బు పట్టించినప్పుడు దానిమీద నుండు నూనె కరిగిపోవును గనుక నీళ్లు పోసికొనినప్పుడు సన్నని రంధ్రములను మూసివేసిన చెడుపదార్థమంతయు కొట్టుకొనిపోవును. తరుచుగా సబ్బునీళ్ల స్నానము చేయుట వల్ల మందులు తినవలసిన యవసరముండదు. ఇది ఉష్ణదేశ మగుటచే చెమట విశేషముగా పోయును గనుక ప్రతివాడును దినదినము స్నానముచేయుట ఆవశ్యకను.

గజ్జి లేక తీట.

గజ్జి ఒక చిన్న పురుగుద్వారా వచ్చుచున్నది. ఎట్లనగా ఒక గజ్జిపురుగు ఏదో ఒక విధముగా మన దేహమున కంటుకొన్నయెడల దానిపైననుండు ఒక వుండుద్వారానో, గోటి గీరలద్వారానో, అది మన దేహములో రంధ్రము తొలుచుకొని ప్రవేశించి, అక్కడ గుడ్లుపెట్టి కొద్దికాలములోపలనే పిల్లలు లేపుచున్నది. ఆ పిల్లలుకూడ బహు శీఘ్రముగా గుడ్లుపెట్టి తిరిగి పిల్లలు లేపుచున్నవి. కాబట్టి యివి యెక్కువయ్యేకొలది దేహముమీద జిలయు (ఉల్లారము), మంటయు

రేగి, శరీరమంతటను గజ్జి వ్యాపించుచున్నది. ఇదికూడ ఒక పురుగువల్ల వ్యాపించే అంటువ్యాధి గనుక గజ్జిపట్టినవాని శరీరమునకును, వాడు వాడుకొనెడి గుడ్డలు కంబళ్లు మొదలైన వాటికిని, ఈ పురుగులు అంటుకొనియుండును. అటువంటివానినిగాని వాడు వాడుకొన్న ఏ వస్తువునుగాని ముట్టుకొనగూడదు.

చికిత్స.

రోగియొక్క దేహమునకు మైలకాకుండ వానిని బహు శుభ్రముగా నుంచవలెను. బిడ్డలకు గజ్జిలేచినయెడల ఆస్పత్రులలో వారి చర్మము మెత్తపడులాగున రాత్రిపూట వారికి నూనెరాచి ఉదయమున వేడినీళ్లతో వారికి బాగా స్నానము చేయించుదురు. మందు కావలయునంటే బజారులో గంధకము కొని, దానిని మెత్తగా పొడిచేసి, అందులో కొంచెము నూనెవేసి దానిని జిగటుగాచేసి, రాత్రిపూట పుండ్ల నిండ అది పట్టించి, తెల్లవారిన పిదప కడిగివేయవలెను. మరియు రోగి బాగైనవెంటనే వాని గుడ్డలు ఉడికించిగాని లేక మందు నీళ్లలో బాగా ముంచిగాని ఆరబెట్టితేనే వాడు తిరిగి వేసికొనవలెను గాని అట్లు చేయక వానిని తిరిగి తొడుగుకొన్నయెడల మరల వానికి గజ్జి లేచును.

పేలు.

ఇవి సాధారణముగా తలవెండ్రుకలలో నివసించు ప్రాణులు. తల మైలపట్టినయెడల ఇవి వెండ్రుకలలో పడి వృద్ధిచెందుటకద్దు. మరియు ఇవి యెక్కువైనయెడల తలలో

కురుపులు లేచి బిడ్డయొక్క ఆరోగ్యమును చెడగొట్టును గనుక వీటి విషయమై జాగ్రత్తపడవలెను.

పేలుపడినప్పుడు బిడ్డయొక్క తలవెంట్రుకలను పూర్తిగా గొరిగించివేసినయెడల వాటి కాధారములేక త్వరలో నశించును. మరియు బిడ్డ వెండ్రుకలు ఎప్పుడును పొట్టిగా కత్తిరించుచు వచ్చినయెడల పేలుపడనేరవు. ప్రతిదినము బిడ్డకు తలచూచి, దువ్వి, వచ్చిన పేలన్నియు తీసివేయుటవల్లను, మంటినూనెయు కొబ్బరినూనెయు చెరిసగము కలపి తలకు పట్టించి ఒక రాత్రి ఉండనిచ్చియో లేక కొన్ని గంటల లోపలనో దానిని బాగా కడిగివేయుటవల్లను, అప్పుడప్పుడు తల చూచి ముందుండిన పేలుపెట్టిన గుడ్లలోని పిల్లలు పెరిగి తిరిగి గుడ్లుపెట్టకుండ చేయుటవల్లను, ఈ పేలను నిర్మూలము చేయవచ్చును.

కండ్లు కుట్టుట (కనుకలక).

పిల్లలకు కండ్లు కుట్టుట ఈ దేశములో వచ్చెడు సాధారణమైన ఒక జబ్బు. ఇదికూడ అంటువ్యాధియని చెప్పవలెను. ఎందుకనగా కండ్లు కుట్టినవారి కండ్లమీద వ్రాలిన చీకటీగలు వెళ్లి బాగున్నవారి కండ్లమీద వ్రాలి ఆ మైలను వారి కన్నులలో విడుచును గనుక వారికికూడ ఈ జబ్బు అంటుకొనుచున్నది. కాబట్టి చీకటీగలు బిడ్డల కండ్లమీద వ్రాలకుండ చేయవలెను. సాధ్యమైతే వానిని కండ్లమీద వ్రాలకుండ తోలివేయునట్లు బిడ్డలకు నేర్పవలెను. సాధారణముగా కనురెప్పలకు కొంచెముగా ఆముదము రాచియుంచినయెడల ఈ చీకటీగలు వ్రాలవు. మరియు ఈ కంటిజబ్బువిషయమై సరి

యైన జాగ్రత్త తీసికొననియెడల అది యెక్కువై, కండ్లు పుండ్లయి, తుదకు గుడ్డితనముకూడ సంభవించవచ్చును గనుక జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

బిడ్డకు కండ్లు కుట్టినప్పుడు కుట్టిన కంటిని కడుగుట కుపయోగించిన గుడ్డను బాగున్న కంటికి వాడక ప్రత్యేకముగా నుంచవలెను. కండ్లు కుట్టిన బిడ్డను బాగున్న బిడ్డదగ్గరకు పోనియ్యకూడదు.

కండ్లు కుట్టిన బిడ్డను ప్రత్యేకించి పలుమారు ఆ బిడ్డ కండ్లను కడిగి శుభ్రముగా నుంచవలెను. గంటకు పన్నెండు మారులు అట్లు శుద్ధిచేయవలసివచ్చినను చింతలేదుగాని కండ్లుమాత్రము ఎప్పుడును శుద్ధిగానుంచుట ప్రాముఖ్యము. సాధ్యమైతే తగిన మందునీళ్లు సంపాదించి పలుమారు ఆ నీళ్లతో కంటిని శుభ్రముచేయుటవల్ల త్వరగా స్వస్థత కలుగును. కనురెప్పలు ఎక్కువగా వాచి నొప్పిచేసినపుడు వేడినీళ్లలో ఒక గుడ్డను తడిపి బిడ్డ కండ్లమీద ఉంచి, ఆ ఉడుకు తగ్గకుండ చేయుటకై ఆ గుడ్డను పలుమారు మార్చుచు, కనీసము అర్ధగంటసేపైనను ఇట్టి వేడిగుడ్డతో కనురెప్పలను కాపవలెను. అట్లు చేయుటవల్ల వాపు తగ్గి నొప్పిలేకుండపోవును. అయితే ఆ గుడ్డ కేవలము వేడిమిగానుండుట ప్రాముఖ్యమనియు, నులివెచ్చని నీళ్లు ప్రయోజనములేదనియు, జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. రాత్రిపూట కండ్లు జిలపెట్టకుండునట్లు పండుకొనునప్పుడు కనురెప్పలకు ఆముదము పూయవలెను.

చెవినొప్పి.

అప్పుడప్పుడు బిడ్డలకు చెవినొప్పి వచ్చి వారిని ఎక్కువగా బాధపెట్టుట కద్దు. ఈ నొప్పి వచ్చినప్పుడు పుల్లను గాని మరేమిటినిగాని చెవిలోపెట్టి తిప్పవద్దు. మరియు డాక్టరుకు చూపించి ఆయన ఉత్తరువిచ్చిన మందునే చెవిలో వేయవలెనుగాని మన స్వంతగా ఏలాటి మందైనను వేయకూడదు. మరియు నొక అమెరికా డాక్టరు "మోచేతి మందముకంటె సన్నముగానుండు ఏ యాయుధమునైనను నీ చెవిలో చొప్పించకూడదని నీవెరుగవా?" అని చెప్పిన మాటలు చూడగా సన్నని పుల్లలు, గుబిలిగంటెలు, మొదలైనవాటిని చెవిలోపెట్టి గెలికినయెడల చెవి కపాయము సంభవించునని మనము గ్రహించగలము. కాబట్టి అట్టివాటిని చెవిలో పెట్టకూడదు. మరేదైనా యుపచారము చేయవలయునంటే వరితవుడు గాని ఇసుకగాని పెనములో వేయించి, దానిని గుడ్డలోవేసి, నొప్పిగల భాగమును కాపవలెను. లేక ఒక పాత్రలో పొంగుచున్న నీళ్లుపోసి, బిడ్డ చెవిని ఆ పాత్రమీదనుంచి, అందులోని వేడి యావిరిని నొచ్చుచుండే చెవిలోనికి మెల్లగా పోనియ్యవలెను. నొప్పిని తగ్గించుటకై ఇంతకంటె నెక్కువ మరేమియు చేయకూడదు.

దంతశుద్ధి.

సాధారణముగా ఇండియా జనులకు పండ్లు బాగుండును. భోజనమైన వెంటనే పండ్లసందున ఇరుకుకొనియున్న వాటిని తీసివేసి పండ్లు శుభ్రముగా నుంచవలెను. ఒక పల్లు పుచ్చిన యెడల నది జబ్బుచేసి ఆరోగ్యమునకు భంగము కలిగించును

గనుక వెంటనే పోయి దంతశస్త్రము తెలిసిన డాక్టరుకైనను సమీపముననున్న మరియొక డాక్టరుకైనను చూపించి తగు చికిత్స చేయించుకొనవలెను. నోటిలో చెడిపోయిన పంటిని ఉంచుకొనుట అపాయకరమనియు ఎప్పుడును శుభ్రముగా నుంచబడిన పల్లు పిప్పిపట్టి చెడిపోదనియు, జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

7 వ. అధ్యాయము

ఆకస్మిక విపత్తులు-ప్రథమ యుపచారము.

అకస్మాత్తుగా నొకనికి అపాయకరమైన విపత్తు సంభవించి వానిని చూచుటకు కూడిన గుంపులో ఎవనికైనను చేయదగిన ఉపచారము తెలియకపోవుటవల్ల వాడు వృథాగా చనిపోవచ్చును. గనుక అట్టివానికెట్లు ఉపచారము చేయవలసినదో తెలిసికొనియుండుట కేవలము ప్రాముఖ్యమైన సంగతి. కాబట్టి అందునుగురించిన కొన్ని సదుపాయములను చెప్పెదము.

చాతుర్యముగలిగి నిమ్మళముగా పనిచేయుట:—ఒకనికి ఏదైనా ప్రమాదము సంభవించినప్పుడు గాబరాపడక నెమ్మదిగాను సాధ్యమైనంత శీఘ్రముగాను నీ చేతనైన యుపచారము చేయువలెను.

డాక్టరును పిలిపించుట:—అట్టి సమయమున సాధ్యమైనంత త్వరలో డాక్టరువచ్చి పరిచర్య చేయునట్లు చూడవలెను, ఈ యధ్యాయములో వివరించినవన్నియు డాక్టరు సహాయము రాని వ్యవధానములో చేయవలసిన ప్రథమ యుపచారములై యున్నవి.

మనుష్యులు గుంపుకూడకుండ చేయుట:—ఒకనికి గాయము తగిలినట్లు విన్నతోడనే జనులు వానిచుట్టు గుంపుకూడి వానికి చాలినంత నిర్మలమైన గాలి రాకుండ ముసురుకొనుటకద్దు గనుక సాధ్యమైనంతమట్టుకు ప్రజలు వచ్చి వానిని చుట్టుకొన

కుండ చేయవలెను. వీలయితే దగ్గరనుండు ఒక యింటిలోనికి ఆ దెబ్బలు తగిలినవానిని నెమ్మదిగా మోయించుకొనిపోయి ప్రజల రాపిడినుండి వాని కాపాడి నిమ్మళముగా నుంచవలెను.

గాయపడినవాడు కాళ్లుచేతులు బాగా చాచుకొని వెల్లకిల పండుకొనునట్లు చేయవలెను. అతడు మూర్ఛిల్లిన యెడల అతని తలను కొంచెముగా క్రిందికి వ్రాలజేయవలెను. వాంతి చేయునెడల ఒక ప్రక్కకు తలను త్రిప్పి ఒద్దికిల పండుకొనునట్లు చేయవలెను. ఇట్లు చేయుటవల్ల అతని వాంతి సులభముగా బయటికి రాగలదు. లేనియెడల నది వాని గొంతులోనే చిక్కుకొని వానికి ఊపిరి తిరుగకుండ చేయును.

ఊపిరి ధారాళముగా ఆడునట్లును రక్త ప్రసరణము ఆటంకపరచబడకుండ జరుగునట్లును చేయుట అవసరము గనుక రోగిని బిగించియుండే గుడ్డలు, బెల్టు, వగైరాలు విప్పి వదులు చేయువలెను.

ఏదైనా ఆపద వచ్చినప్పుడు ఒకనికి బలుబడలికి కలుగుట సహజము. అట్టి విషయములో అతడు వెంటనే మూర్ఛిల్లుటయు, దేహమంతయు చెమటపోసి చల్లబడి వాడు గడగడ వణుకుటయు, సంభవించును గనుక ఇట్టి లక్షణములు కనబడే వానికి కావలసినంతకంటె నెక్కువ భాగము వరకు గుడ్డలు తీసివేయుటగాని చలిగాలి తగులునట్లు చేయుటగాని కూడదు.

రక్తము కారుట.

రక్తస్రావము మూడు విధములు. (1) శుభ్రమైన పెద్ద నాడులు తెగి వానినుండి రక్తము ప్రవహించుట. ఈ రక్తము ప్రకాశమైన ఎర్రని రంగుగలదై ఒకే విధముగా కారక జల్లున చిమ్ముచుండినయెడల అది యీ పెద్ద రక్తనాడులనుండి ప్రవహించుచున్నదని గ్రహించవలెను. దీనిని నిలుపనియెడల త్వరలోనే రక్తమంతయు కారి వాడు కొన్ని నిమిషములలోనే మృతిజెందవచ్చును గనుక బహు జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

(2) పైకగుపడుచుండే మలిన రక్తనాళములు తెగినందున రక్తము కారుట. రక్తము కొంచెము నల్లగానుండి ఒకే ధారగా ప్రవహించుచుండినయెడల అది మలిన రక్తనాళము తెగి వచ్చుచున్నదని గ్రహించవలెను. ఇది కారిపోవుట మొదటిదానియంత అపాయకరము కాకపోయినను చాలా సేపు అట్లే ఆ రక్తమును కారనిచ్చినయెడల అపాయము సంభవించునని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

(3) కేవలము సూక్ష్మమైన కేశనాళములు తెగినందున రక్తము ప్రవహించుట. అయితే దీనిని బహు సులభముగా ఆపివేయవచ్చును.

చికిత్స.

గాయములనుండి రక్తమెక్కువగా కారుచున్నప్పుడు చేయవలసిన అయిదు సదుపాయములేవనగా,

(1) గాయమును గట్టిగా నదిమి పట్టుకొని, ఒక శుభ్రమైన గుడ్డను కొన్ని మడతలువేసి, చిన్న దిండువలె మందముగా చేసి, ఆ గాయముపైన పెట్టి, కొంచెముసేపు బాగా అదిమి పట్టుకొని, రక్తము కారుట కొంచెముగా నిలుపుదలయైనట్లు కనబడినయెడల దానిమీదనే పదిలముగా కట్టుకట్టి యుంచవలెను.

(2) పై సదుపాయముచేత రక్తస్రావము తక్కువకాని యెడల గాయమునకు పైతట్టు అనగా గుండెకును గాయము తగిలిన స్థలమునకును నడుమ గట్టిగా నొక కట్టు కట్టివేయవలెను. ఇట్లు చేయుటవల్ల గుండెనుండి గాయమునొద్దకు పారుచుండిన రక్తముయొక్క బలము తగ్గి నిదానముగా పారును.

(3) గాయపడినవానిని క్రింద పరుండజేసి గాయము తగిలిన భాగము రక్తము కారకుండునట్లు పైగా ఎత్తి పట్టవలెను.

(4) గాయము చిన్నదైనయెడల గాలికి ఆరనియ్యవలెను. అట్లు చేయుటవల్ల రక్తము త్వరగా గడ్డకట్టి, గాయమును మూసివేసి, రక్తము పారకుండ నిలిపివేయును.

(5) అదిమి పట్టుకొనుటకు వీలులేనిచోట గాయము తగిలినయెడల కేవలము వేడినీళ్లు తెచ్చి ఆ నీటిలో గాయపడిన భాగము నుంచినయెడల రక్తము త్వరగా నిలిచిపోవును. నులివెచ్చని నీళ్లవల్ల రక్తస్రావము ఎక్కువగును గాని కేవలము వేడియైన నీళ్లవల్ల నిలిచిపోవును. అందువల్ల వాడు భరించగలిగినంత ఉడుకునీళ్లు ఉపయోగించవలెను.

ముక్కు బెదరుట.

సర్వసాధారణముగా కొందరు పిల్లలకు పలుమారు ముక్కు బెదరి రక్తము కారుట సహజముగాని అది అంత ప్రమాదకరమైనదికాక త్వరలో నిలుచును. చేతులు పైకెత్తుకొని కొంచెముసేపు అట్లే యుంచినయెడల త్వరలోనే ముక్కునుండి రక్తముకారుటను నిలుపవచ్చును. లేనియెడల చల్లని నీటిలో గుడ్డను తడిపి, నీళ్లు పిండివేసి, ఆ గుడ్డను మెడపొంపుమీద నుంచినయెడల అది నిలిచిపోవచ్చును.

చర్మము కందుట.

దేహముపైన గాయము కనబడకపోయినను దెబ్బవల్ల చర్మముక్రిందనున్న కండ నలిగి దెబ్బచుట్టునున్న చర్మము రక్తముతో నిండి కందుటకద్దు. ఇది అంత అపాయకరమైనది కాకపోయినను కడుపుపైనమాత్రము దెబ్బతగిలినయెడల అపాయము కలుగవచ్చును. బలమైన దెబ్బతగిలినపుడు లోపల నుండు సన్నని రక్తనాళములు తెగినందున రక్తము లోపలనే పారి అది వెలుపలికి పోకపోవుటచే దేహము ఎక్కువగా కందవచ్చును.

చికిత్స.

దెబ్బ తగిలినచోట లోపలనే పారుచుండు రక్తమును నిలుపుటకై మొట్టమొదట బాగా కాలుచున్న నీళ్లతో ఆ భాగమును కాపవలెను. ఆలాగుచేసి రక్తమును నిలిపిన తరువాత అక్కడ లోపల ఇమిడియుండిన రక్తము తిరుగ రక్తనాళ

ములలోకి పోవునట్లు ఆ చోట నూనె రాచి మెల్లగా మర్దనము చేయవలెను. అట్లు చేయనియెడల ఆ దెబ్బ తగిలిన చోట పుండు ఏర్పడవచ్చును. రెండు మూడు దినములైన తర్వాత వాపును తగ్గించుటకై చర్మమును చల్లపరచు మందును పట్టించవలెను.

చర్మము కాలుట.

సాధారణముగా చర్మము కాలుట కేవలము అపాయకరమైన ప్రమాదము. అది చాలా తక్కువగా కాలినయెడల దానిని మనమే బాగుచేయవచ్చును గాని యెక్కువగా కాలినయెడల తప్పక డాక్టరునొద్దకు తీసికొనిపోవలెను. ఇట్లు కాలుటవల్ల వాడు బలుబడలిక చెంది త్వరలో మరణమగును. కాలుటవల్ల చర్మములో కసుములు ఏర్పడును.

చికిత్స.

కాలిన భాగమునకు శుభ్రమైన గుడ్డలో కట్టుకట్టి, గాయమునకు గాలి తగలకుండచేసి, సోడ కలిపిన నీటితోగాని, శుభ్రమైన నూనెతోగాని, కోడిగుడ్డు తెల్లసొనతోగాని, ఆ గుడ్డను తడుపవలెను. ఆ గుడ్డతో గాయమును బాగా కప్పిపెట్టి, పలుమారు తడుపుచు, ఎప్పుడును అది చల్లగా నుండునట్లు చేయవలెను. కాలిన ప్రతి గాయముపైనను ఒక ప్రత్యేకమైన కట్టు కట్టవలెను. రెండు వ్రేళ్లను ఒకటిగా చేర్చిగాని చేతులను దేహమునకైనను ప్రక్కలకైనను అనించిగాని ఎప్పటికిని కట్టు కట్టకూడదు. ఎందుకనగా కాలినందున గాయపడిన రెండువ్రేళ్లనొకటిగాచేర్చి కట్టు కట్టితిమేని అవి

రెండును ఒకటిగా కలుసుకొని గాయము బాగుపడునప్పటికి ఒకే అమడ వ్రేలుగా నేర్పడును కాబట్టి స్వస్థపడిన తరువాత చెయ్యి యథాప్రకారము ఉపయోగపడవలెనంటే ఆ జంట వ్రేలును తిరిగి రెండుగా కోయించవలసివచ్చును. కాలిన గాయము విషయములో ఒకడు బలుబడలిక చెందినయెడల తక్షణమే వానికి ఒక కోపెడు ఘూటైన వేడికాఫీని త్రాగించి చలిగాలి తగలకుండ వాని భద్రపరచవలెను.

బెణుకులు.

అకస్మాత్తుగాగాని లేక బలవంతముగాగాని ఒక కీలును పెడమరులుగా త్రిప్పినయెడల చుట్టునుండు కండరములు కందుటకు బెణుకులని చెప్పుదుము. బెణికినచోటు వాచి యెక్కువగా నొప్పిచేయును. మణికట్టుగాని కాలి గిరిగెగాని బెణికి వాచినప్పుడు బాగున్న మణికట్టుకుగాని గిరిగెకుగాని సరిపోల్చి చూచి ఎముకలు బెసికినది లేనిది కనుగొని, ఎముకలు సరిగా నున్నయెడల అది బెణుకని గ్రహించి అందుకు తగిన చికిత్సచేయవలెను.

చికిత్స.

బెణికిన వెంటనే కాలును కదల్పకుండ అట్లే యుంచవలెను. కాలిగిరిగె బెణికిన తరువాత కాలును నేలమీద మోపనేకూడదు. మరియు ఆ కీలుచుట్టు రోగి భరించగలిగినంత వేడినీళ్లు వేయవలెను. ఈ నీళ్ల ఉడుకు తగ్గకుండునట్లు సారిసారికి అందులో వేడినీళ్లు చేర్చుచు, ఈలాగు దాదాపు అర్ధగంటసేపు ఆ భాగమును కాపినతర్వాత దానిపైన ఒక

తడిగుడ్డ చుట్టి, కాలిని ఎత్తిపెట్టి, దానిమీద పలుమారు చన్నీళ్లు పోసి తడుపుచు రావలెను. ఈలాగు రెండు దినములు చేసిన తరువాత ఆ కీలుచుట్టు బాగా కట్టుకట్టి బహు పదిలముగా దానిని కదిలించుచురావలెను. కాలు పట్టుకొనిపోకుండునట్లు అప్పుడప్పుడు దానిని కదిలించవచ్చునుగాని బెణికిన కీలు తిరిగి బెణుకకుండునట్లు దానికి కట్టుకట్టి ఆధారము కలుగజేయవలెను. అదిగాక వెచ్చచేసిన నూనె రాచి ఆ భాగమును మెల్లగా తోమవలెను.

బెసుకులు (కీలు వైదొలుగుట).

రెండెముకలు (అనగా పైనుండి క్రిందికి పెరిగిన యెముక, క్రిందినుండి పైకి పెరిగి దానికి అంటుకొనియున్న ఎముక) ఒకటిగా చేరిన స్థలమున అవయవము నిటునటు త్రిప్పగలము గనుక దానికి కీలు అని చెప్పుచున్నాము. వీటిలో నొక యెముక వదలిపోయినను (బెసికినను) దాని కొన కీలునుండి ప్రక్కకుపోయి, కీలుయొక్క ఆకారమును మార్చును. కీలు ఎక్కువగా నొచ్చుచున్నందున దానిని ఎటు కదిలించుటకును సాధ్యపడదు. సాధారణముగా ఎముక బెసికిన అవయవము బాగుండిన అవయవముకంటె పొడవుగానైనను పొట్టిగానైనను ఉన్నట్లు కనబడును.

చికిత్స.

వ్రేలు మొదలగు చిన్న అంగముల ఎముకలు బెసికినయెడల వానిని సాధువుగా లాగి వాటి స్థానములోవేసి చక్కజేయవచ్చును. అవి సులభముగా తమ స్థానములో

కుదురుకొనెనా సరి, లేనియెడల బలవంతముగా పలుమారు అలాగు చేయుటవల్ల మేలుకు ప్రతిగా కీడే కలుగునని గ్రహించవలెను. కీలుచుట్టు తడిగుడ్డ చుట్టి, రోగిని వెంటనే దగ్గిరనున్న ఆస్పత్రికి గొనిపోవలెను. ఆలస్యము చేసినయెడల వాపు ఎక్కువై బెసుకును కుదుర్చుట యింకా కష్టము కావచ్చును. బెసికిన ఎముకలను చక్కపరచిన తరువాత ఆ బెసికిన భాగమునకు నరములు బెణికినప్పుడు చేసినట్లు చుట్టును కట్టుకట్టి, ఇటునటు కదల్చకుండ కొంతకాలముంచి, ఆ తర్వాత బహు పదిలముగాను, సాధువుగాను, కదిలించుచు రావలెను.

ఎముకలు విరుగుట.

ఎముక విరిగినచోట నొక్కబడి వంగియున్నయెడల అది విరిగినట్లు అనుమానవచ్చునుగాని కొన్నిసార్లు ఇట్టి గుర్తులు అగుపడుటలేదు. ఎముక విరిగినచోట ఎక్కువగా నొప్పిలేచి ఆ భాగమంతయు త్వరలో వాచుటకద్దు.

చికిత్స.

సాధ్యమైనంతవరకు విరిగిన ఎముకను సాధువుగా లాగి లేక వరిసి చక్కపర్చవలెను. ఆ తర్వాత విరిగిన ఎముకలు ఇటునటు కదలి చెదిరిపోకుండునట్లు ఒక గట్టివస్తువును జోడించి ఆ యంగమునకు కట్టుకట్టవలెను. విరిగినది చెయ్యియైనయెడల అది కదలకుండునట్లు దానిని ఒక కర్రతుండుతోగాని, సన్నని చెక్కపలక తుండుతోగాని మరియే గట్టివస్తువుతోగాని జంటించి కట్టవలెను. విరిగిన ఎముకను కదిలించినయెడల అందులోని నలి ఎముకలు కదిలి అంపము పండ్లవలె

మూదిమొనలుగలవై యుండునుగాన చుట్టునుండు మృదుమాంసమును కోసి గాయపర్చును. వాపు తగ్గునట్లు విరిగిన చోట తడిగుడ్డను చుట్టియుంచవలెను. ఆ తర్వాత వానిని వెంటనే దగ్గరనున్న ఆస్పత్రికి తీసికొనిపోవలెను. విరిగిన ఎముకలను బాగా చక్కపరచి వాటి యథాస్థానమందు మరల కుదుర్చుటయే ప్రాముఖ్యమైన సంగతి. కాబట్టి యీ ఎముకలను సరిది చక్కజేయు పనిని డాక్టరుకే అప్పగించవలెను. విరిగిన ఎముకలను బాగుచేయునప్పుడు ఆయా ఎముకల తుండ్లను వాటి స్థానములలో చక్కపర్చకున్నందుచేత అవి విపరీతముగా అతుకబడును. అప్పుడు అవయవము కురూపముగలదై పనికిరానిదగును.

కడపటిదిగా డాక్టర్లను మీ స్నేహితులనుగా భావించుకొనవలెనని మీకు సలహానిచ్చుట యుక్తమని తోచుచున్నది. ఆస్పత్రులు మీ సహాయము నిమిత్తమే కట్టియున్నారు. కాబట్టి ఆస్పత్రికి వెళ్లుటకు భయపడవద్దు. మీకు సంభవించిన కాయిలా డాక్టరుచేతికి మించిపోవునంతవరకు ఆస్పత్రికి పోకుండ తడవుచేయక మీకు తెలియని వ్యాధి సంభవించినతోడనే డాక్టరునొద్దకు పోయి ఆయన సహాయము పొందవలెను. డాక్టరు మీ స్నేహితుడనియు ఆస్పత్రి మీకొరకైయే కట్టబడియున్నదనియు మరువవద్దు.

C. L. S. PRESS, MADRAS—1925

5388

5388

వేదాంతసార మతవిషయ

తెలుగు పుస్తకములు

	రూ.	అ.	పై.
క్రైస్తవ వేదాంతసారము	1	2	0
రోమీయులకు వ్రాసిన పత్రికయొక్క వ్యాఖ్యానము	1	0	0
క్రీస్తుమత నిదర్శనములు	1	0	0
కొరింథీయులకు వ్రాసిన మొదటి పత్రిక ...	1	0	
మార్కు సువార్త వ్యాఖ్యానము ...	1	0	0
నాలుగు సువార్తలపొందిక	1	0	0
ఉపన్యాసములు	1	0	0
జ్ఞానముత్యములు	0	12	0
మన హిందూదేశమునందలి ఆచారపు బహులు	0	8	0
క్రైస్తవమత ప్రకాశిక	0	8	0
మనప్రభువును రక్షకునయిన యేసుక్రీస్తు చరిత్ర	0	8	0
యోహాను సువార్త 3: 16	0	6	0
అపొస్తలుల కార్యముల గ్రంథాంశములు (ప్రథమభాగము)	0	6	0
అపొస్తలుల కార్యముల గ్రంథాంశములు (రెండవ భాగము)	0	6	0

క్రిస్టియన్ లిటరేచర్ సొసైటి
పి. బా. బాక్సు 501, పార్కు టవున్, మద్రాసు

5388

5388

END OF TITLE